

ViPA
nummer
2
HERBST
WINTER
1995
ZWEI
MARK

HI LEUTE!
Da wäre sie ,Vip@ nr.2.diesmal leider ohne claudia (weswegen ich auch selbst tippen mußte,was wieder deutlich zu merken ist),dafür mit einem gruss an alle menschen,die in den letzten monaten für mich da waren.
aber bevor ich jetzt sentimental werde,möchte ich mich entschuldigen,daß ich laut einigen kritikerInnen in der letzten ausgabe wohl so super-politisch erschienen bin.das tut mir leid.aber daran sind nur meine postpubertären minder-wertigskeitskomplexe schuld,die ich in einen sinnlosen hass auf die gesellschaft übertrage.ich bin unzufrieden mit mir selbst,habe meinen platz noch nicht gefunden und mache dafür jetzt andere verantwortlich.
ich böses,undankbares mädchen!
doch ich hoffe,daß diesevphase meiner jugend bald beendet ist und ich meine rebellion von selbst aufgebe.denn wie soll ich sonst,mit all dieser wut in mir, einen liebenden mann finden?ihn heiraten und umsorgen,wie es meine aufgabe ist.meiner rolle als frau folgen,meinem geliebten gatten und dem vaterland die notwendigen 2,1 kinder gebären? endlich in ein wunderschönes reihenhaus mit zaun und garten ziehen?
also.entschuldigt nochmals die ausrutscher der letzten ausgabe.es war satan, der meine finger lenkte.ichbereuezutiefst.
in diesem sinne:heute ist der rest deines lebens angebrochen. war das schon alles?
Gegen vorgärten,allzweckreiniger und christlichen sex!
viel spaß noch!und: Keine kompromisse bei der verteidigung„unserer" Erde!

Nadine

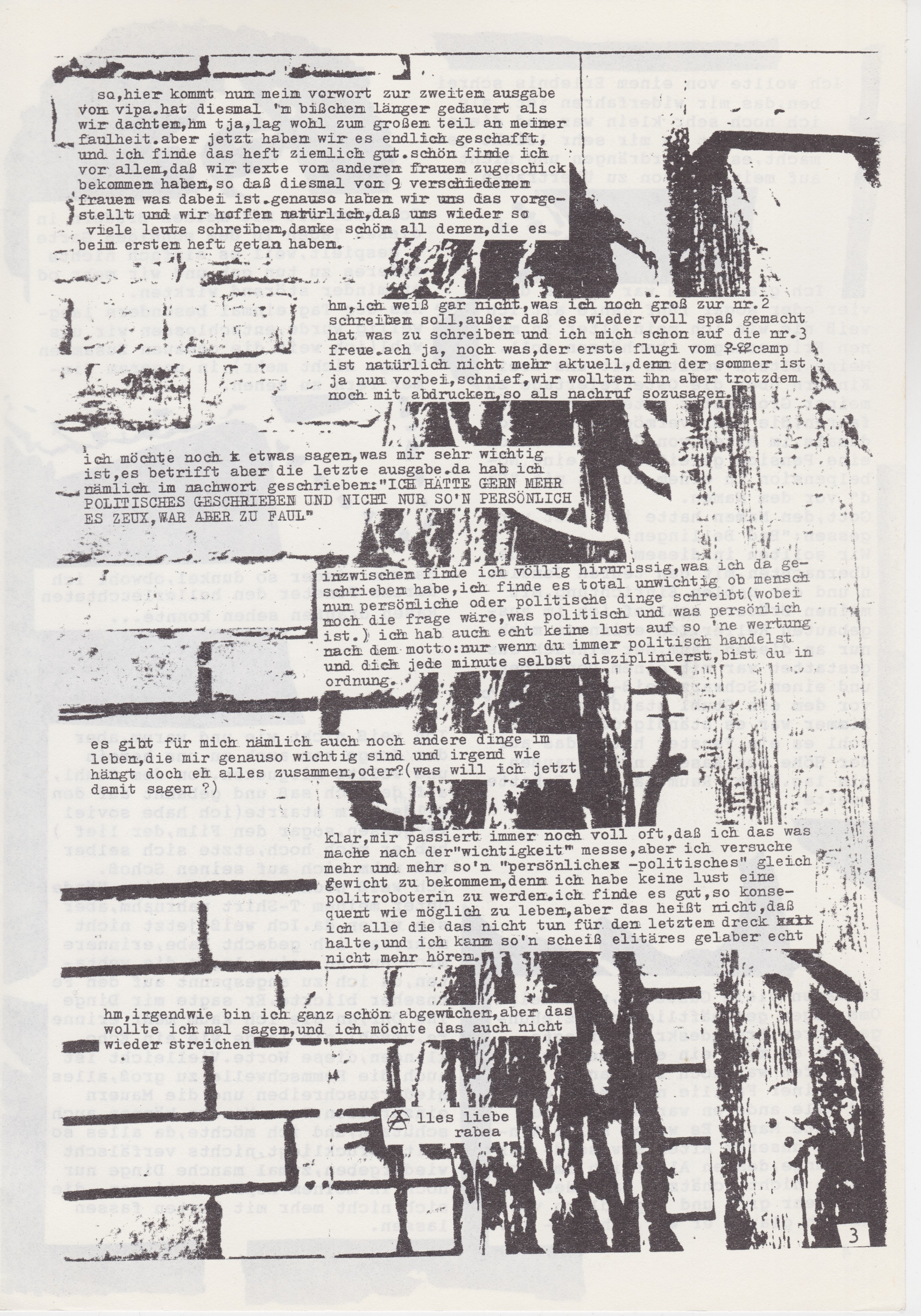
p.s.:eigentlich wollte ich etwas über autoaggression schreiben.
aber das hat aus persönlichen gründen nicht geklappt.trotzdem würde ich mich über zuschriften zu diesem thema freuen,die ich dann nach möglichkeit auch "verwerten" möchte.
(an alle,die es nicht wissen: autoaggression bedeutet selbstverstümmelung)

p.s.2: Danke für alle briefe und ähnliches. war zwar nicht viel,aber gut!
vielleicht wird's ja diesmal mehr.......

SEITDEM ICH DAS HIER GESCHRIEBEN HABE, SIND ZWEI MONATE VERGANGEN. ES HAT SICH VIEL VERÄNDERT, AUCH WENN ICH DAS OFT VERGESSE. VIELES IST ABER GLEICH GEBLIEBEN, UND DIESE MONOTONIE IST ES, DIE MICH IMMER RUNTERZIEHT. DESHALB DANKE ICH NOCH EINMAL ALLEN MENSCHEN, DIE EINFACH NUR DA SIND. OHNE DIE ICH MITTLERWEILE WOHL NICHT MEHR EXISTIEREN WÜRDE. DANKE VOR ALLEM, DER MICH IM MOMENT VOR MIR SELBST BESCHÜTZT. UND DANKE ALLEN KRIEGERINNEN DER FEDER, MIT DEREN BÜCHERN ICH DIE NÄCHTE DURCHWACHE.

HEUTE SCHEINT DIE SONNE...

TRISKELE
-KELTISCHES SYMBOL FÜR „MUTTER ERDE", DIE ALS DREIEINIGKEIT VEREHRT WURDE



so,hier kommt nun mein vorwort zur zweiten ausgabe von vipa.hat diesmal 'n bißchen länger gedauert als wir dachten,hm tja,lag wohl zum großen teil an meiner faulheit.aber jetzt haben wir es endlich geschafft, und ich finde das heft ziemlich gut.schön finde ich vor allem,daß wir texte von anderen frauen zugeschickt bekommen haben,so daß diesmal von 9 verschiedenen frauen was dabei ist.genauso haben wir uns das vorgestellt und wir hoffen natürlich,daß uns wieder so viele leute schreiben,danke schön all denen,die es beim ersten heft getan haben.

hm,ich weiß gar nicht,was ich noch groß zur nr.2 schreiben soll,außer daß es wieder voll spaß gemacht hat was zu schreiben und ich mich schon auf die nr.3 freue.ach ja, noch was,der erste flugi vom ♀♀camp ist natürlich nicht mehr aktuell,denn der sommer ist ja nun vorbei,schnief,wir wollten ihn aber trotzdem noch mit abdrucken,so als nachruf sozusagen.

ich möchte noch k etwas sagen,was mir sehr wichtig ist,es betrifft aber die letzte ausgabe.da hab ich nämlich im nachwort geschrieben:"ICH HÄTTE GERN MEHR POLITISCHES GESCHRIEBEN UND NICHT NUR SO'N PERSÖNLICH ES ZEUX,WAR ABER ZU FAUL"

inzwischen finde ich völlig hirnrissig,was ich da geschrieben habe,ich finde es total unwichtig ob mensch nun persönliche oder politische dinge schreibt(wobei noch die frage wäre,was politisch und was persönlich ist.) ich hab auch echt keine lust auf so 'ne wertung nach dem motto:nur wenn du immer politisch handelst und dich jede minute selbst disziplinierst,bist du in ordnung.

es gibt für mich nämlich auch noch andere dinge im leben,die mir genauso wichtig sind und irgend wie hängt doch eh alles zusammen,oder?(was will ich jetzt damit sagen ?)

klar,mir passiert immer noch voll oft,daß ich das was mache nach der"wichtigkeit" messe,aber ich versuche mehr und mehr so'n "persönlichesx -politisches" gleich gewicht zu bekommen,denn ich habe keine lust eine politroboterin zu werden.ich finde es gut,so konsequent wie möglich zu leben,aber das heißt nicht,daß ich alle die das nicht tun für den letztem dreck halk halte,und ich kann so'n scheiß elitäres gelaber echt nicht mehr hören.

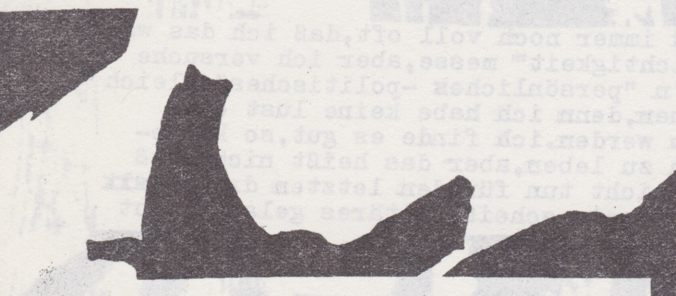
hm,irgendwie bin ich ganz schön abgewichen,aber das wollte ich mal sagen,und ich möchte das auch nicht wieder streichen

Ⓐlles liebe
rabea

Ich wollte von einem Erlebnis schrei ben,das mir widerfahren ist, als ich noch sehr klein war,und dieser Umstand hat es mir sehr leicht ge- macht,es zu verdrängen und nicht auf meine Person zu übertragen.



Ich glaube,ich war damals drei vier oder sogar fünf Jahre alt,ich weiß nie,wie ich mein Alter in mei nen Erinnerungen abschätzen soll. Meine Eltern wollten mit uns drei Kindern über die Osterfeiertage zu meiner Großmutter väterlicherseits fahren,die sehr vermögend war und damals,im Alter von 76 Jahren,noch eine Pension geleitet hat,eine No- belpension in einem Kurort mit "Ba d" vor dem Namen.
Gott,den Namen hatte ich fast ver- gessen:"Bad Bellingen".
Wir sollten in diesem großen Haus übernachten,mit den teuren Gemälde n und der noblen Einrichtung.Mit meinen Brüdern schlief ich im aus- gebauten Keller.Ich erinnere mich nur an diesen Raum,der einfach aus gestattet war mit einem Doppelbett und einem Schwarz-Weiß-Fernseher, vor dem ein Stuhl stand.In diesm Zimmer war es ständig dunkel, ob- wohl es ein Fenster hatte,das auf der Höhe des Rasens nach draußen hin lag.Unser Raum lag zur Schatte nseite.



Es waren viele Gäste da,weil meine Oma wegen geschäftlicher Beziehun- gen ihren Freundeskreis pflegte. Obwohl es mehr ein engeres Famili- entreffen war,doch ich kannte au- ser meiner Familie nur meine Oma , und alle anderen waren mir eine suspekte Masse Es waren keine Kin- der in unserem Alter anwesend- nur ein Junge,dessen Alter ich im Nach hinein nicht schätzen kann,der mir aber sehr groß und jugendlich vor- kam.Ich glaube er war wohl 17- 18.

Ich habe oft mit meinen Brüdern in diesen Tagen in dem sonnigen Garte n gespielt,weil es einfach nichts anderes zu tun gab,und wir mehr od er minder störend wirkten.
Als der Tag einmal besonders lang- weilig wurde,entschlossen wir uns wohl(ich weiß die genauen Zusammen hänge nicht mehr),in unserem Zim- mer fern zu sehen.



Es war wieder so dunkel,obwohl ich durchs Fenster den hellerleuchteten Rasen draußen sehen konnte...

Ich weiß nicht wie und warum,aber der Junge kam auch zu uns herein und wollte mitgucken.Von dem Stuhl, auf dem ich saß und gebannt auf den Bildschirm starrte(ich habe soviel vergessen,sogar den Film,der lief) hob er mich hoch,stzte sich selber und nahm mich auf seinen Schoß.
Ich weiß nicht,wann ich seine Hände unter meinem T-Shirt wahrnahm,aber sie waren da.Ich weiß jetzt nicht mehr,was ich gedacht habe,erinnere mich nur an meine Augen die wehta- ten,da ich zu angespannt auf den Fe rnseher blickte.Er sagte mir Dinge ins Ohr,an die ich kaum mehr erinne re,obwohl sie lange wie ein Echo klingen,diese Worte.Vielleicht ist auch die Hemmschwelle zu groß,alles niederzuschreiben und die Mauern einzureißen.Denn Mauern können auch schützen,und ich möchte,da alles so weit zurückliegt,nichts verfälscht wiedergeben,zumal manche Dinge nur noch in meinem Kopf existieren, die sich nicht mehr mit Worten fassen lassen.

Ich sagte nichts,bewegte mich nicht,
und wurde noch regungsloser,als er meine Hose aufmachte und mich zwischen den Beinen anfaßte.Mein Körper bestand für mich nur noch aus meinen Augen,die so brannten,da ich mich nicht mehr getraute zu blinzeln und unablässig dieses Fernsehbild in mich aufsaugte.
Ich weiß nicht mehr wie die Szene zu Ende ging,wie ich irgendwann auf gestanden sein muß,meine Hose zugeknöpft habe und mit meinen Brüdern, die die ganze Zeit neben mir und dem Jungen gesessen hatten,zum Essen gegangen sein muß.

Es ist ein Fragment wie aus einem anderen Leben.

Dsa widerlichste oder das Erschrekkendste,an das ich mich erinnere , geschah irgendwann danach im Salon meiner Oma.
Der Junge kam auf meinen Vater zu; dieser guckte ihn an,wie ein Mann stolz einen heranwachsenden,männlichen Genossen anguckt,und sie begrüßten sich mit einem harten,kraftstrotzenden Handschlag,daß es nur so klatschte.Mein Vater nannte ihn "Frank",ja ich glaube,das war sein Name,und beglückwünschte ihn zu irgendeinem Ereignis,wie z.B. das bestandene Abitur o.ä.
Ich sehe mich da,wie ich von unten zu den beiden hochblickte und wie mein Vater den Jungen als wertes Mitglied der Gemeinschaft willkommenheißt,der kurz zuvor mich unsittlich berührt hatte.
Dies war wohl der entscheidende Punkt,an dem ich mir die Schuld fürdas ganze gegeben habe,und der mich ziemlich geprägt hat.Ich fühlte mich klein,unwert und nahm an, daß dieser Junge nichts unrechtes getan haben konnte,wenn mein Vater ihn doch so stolz begrüßte.

Ein paar Tage später gestand(wieso "gestand"?),erzählte ich meiner Mutter unter Weinkrämpfen zu Hause die Geschichte.Ich weiß nicht,ob sie mir das damals abnahm,sie hat mich nie wieder drauf angesprochen.
Als ich das alles vor ein paar Monaten meinem älteren Bruder Arno erzählte,hat mir dieser jedoch gesagt,Mama hätte ihn mal drauf angesprochen,ob ich ihm schon mal was darüber erzählt habe.
Ich wüßte nicht,ob ich jetzt noch mit ihr darüber reden wollte,wir haben verschiedene Ansichten über Sexualität,was sich sicherlich auch auf dieses Erlebnis übertragen würde.Ich möchte meine Erinnerungen nicht von jemandem anderen interpretieren lassen,dazu sind sie zu persönlich.

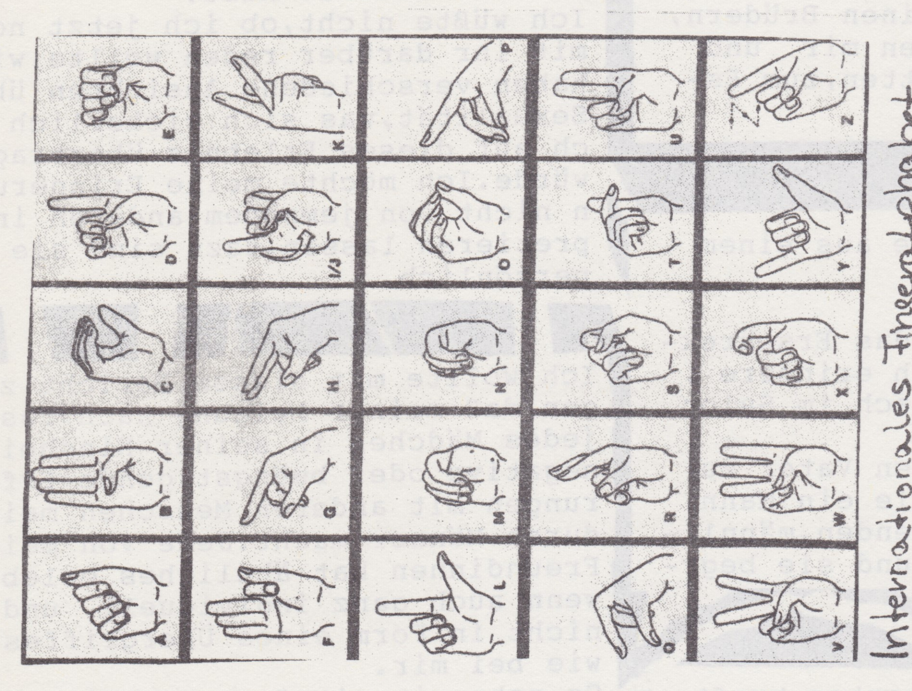
Ich wollte mit diesem Bericht zeigen,daß meiner Meinung nach fast jedes Mädchen in seiner Kindheit negative oder beängstigende Erfahrungen mit anderen Menschen meist durch Männer macht.Jede von meinen Freundinnen hat ähnliches erlebt, wenn auch ganz individuell und nicht in Form eines Übergriffes wie bei mir.
So sehr wir mit fortgeschrittenem Alter unsere Abhängigkeit von dieser patriarchal beherrschten Welt erkennen,desto besser können wir diesen Umstand bewältigen und damit umgehen,aber als Kind war ich schutzlos,ahnungslos und ausgeliefert.Die Wut ist da,und auch die Ohnmacht,meine Kinder vielleicht vor Schlimmerem nicht bewahren zu können.Da ist ein Punkt,wo ich den Haß gegen Männer spüre,zumal man nicht von Psychophaten im allgemeinen,sondern von Tätern im besonderen sprechen muß.
Ich will nicht pauschalisieren.Aber dieses Ereignis hat mich doch geprägt,obwohl es meiner Lust im Umgang mit Männern in keinster Weise beeinträchtigt hat.

Ich hoffe,ich habe mir und jedem anderen Jungen und Mädchen mit diesem Brief geholfen.

Anja

Mit den Händen reden ?!

Vor etwa einem Jahr hebe ich mir ein Lexikon über Gebärdensprache gekauft. Seitdem habe ich immer wieder versucht, daraus zu lernen, was mir oft sehr schwer fiel. Ich hatte kein vernünftiges Konzept, wie ich am schnellsten die Dinge lernen könnte, die ich auch anwenden kann. Nach einiger Zeit habe ivh es wieder aufgegeben, weil es mir zu anstrengend war und ich den Sinn auch nicht mehr gesehen habe. Ich kannte ja eh' keinen Menschen, der Gebärdensprache "reden" könnte.
Erst, als ich Anfang dieses Jahres von der Schule aus eine Umfrage in der Stadt machte, traf ich auf einen gehörlosen Mann. Ich wußte nicht, daß er nicht hören konnte und fragte ihn deshalb freundlich, ob ich ihm ein paar Fragen stellen dürfe. Er lächelte mich an und hat mit "Händen und Füßen" versucht mir deutlich zu machen, daß er nicht hören kann. Als ich ihn endlich verstand und ihm wiederum deutlich machen konnte, daß es mir leid tut (im Grunde total dumm von mir), ging ich nachdenklich weiter. Ich fand es schade, daß dieser Mann in einer Welt leben muß, in der er sich nur mit sehr wenigen Menschen unterhalten kann. Es muß für ihn in etwa so sein, als lebe er in einem fremden Land, dessen Sprache er nicht kennt und in dem er mit niemandem reden kann. Ich habe mich gefragt, wie ich mich in so einer Situation fühlen würde und bin zu dem Schluß gekommen Daß das im Prinzip nicht zu vergleichen ist, da ich noch immer die Möglichkeit hätte, die Sprache des Landes zu lernen.



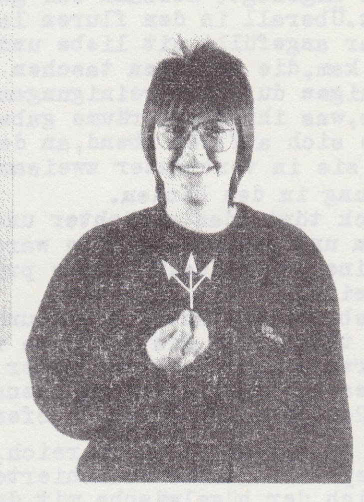
Dieser Mann hätte zwar eventuell die Möglichkeit, unsere Sprache in der Form zu lernen, daß er sie sprechen könnte, aber verstehen wird er uns dann immer noch nicht. Wir aber haben die Möglichkeit, seine Sprache zu lernen. Warum aber können so wenige die Gebärdensprache benutzen, wo sie doch auch einige Vorteile für uns Hörende hat?!
Ich habe mich also ein weiteres Mal an das Erlernen der Gebärdensprache gemacht. Diesmal habe ich eine Freundin gefragt, ob sie nicht Lust hätte, diese mit mir zu lernen. Sie war sofort hellauf begeistert, und wir machten uns sofort an die "Arbeit". Nach mehreren Versuchen, welche Art denn die Beste wäre, haben wir es so probiert, daß wir uns gegenseitig Kinderbücher gebärdet haben. Es war ein Heidenspaß zu merken, wie wir immer mehr von dem verstanden haben, was die eine der anderen erzählen wollte. Natürlich ist das, was wir können nur ein minimaler Teil von dem, was wir noch lernen müssen. Und es wird uns auch noch eine Menge Anstrengung kosten, den Rest zu lernen, falls das überhaupt möglich ist, denn wer von uns kann schon behaupten, daß er die gesamte deutsche Sprache beherrscht. KeineR, denke ich, aber das ist auch wohl kaum der Sinn der Sache. Ich finde es viel wichtiger, daß viel mehr Menschen einen Teil der Gebärden beherrschen. Denn wer lebt schon gerne sein/ihr ganzes Leben lang in einer Welt, in der er/sie nur mit ganz wenigen Menschen komunizieren kann? Also ich nicht, und wen n ich das nächste mal in die Situation komme, daß ich einen gehörlosen Menschen anspreche, dann wünsche ich mir so viel Mut und Können, daß ich mich wenigstens ein wenig mit den Händen mit ihr/ihm unterhalten kann.
Ich hoffe, daß vielleicht ein paar von euch über das nachdenken, was ich geschrieben habe, Falls ich also tatsächlich bei einigen von euch das Interesse für die Gebärdensprache geweckt haben sollte, dann hört euch doch mal bei euch in der Gegend um, ob nicht irgendwo ein Kursus für Gebärdensprache angeboten wird. In einigen größeren Städten bietet die VHS solche Kurse an. Ist das alles nicht der Fall, dann würde ich mich wahnsin-

nig freuen, wenn ihr mir schreiben würdet, ich kann euch dann eine Liste über Bücher mit Gebärdensprache geben, oder auch eine Adresse. Aber auch sonst würde ich mich über Post zu diesem Thema freuen. Vielleicht hat ja wer von euch die gleichen oder ähnliche Erfahrungen gemacht oder kann die Gebärdensprache. Egal, greift zu Stift und schreibt mir was schönes.

So, zum Schluß vielleicht noch was schönes zum anfangen, damit ihr einen Überblick bekommmt.

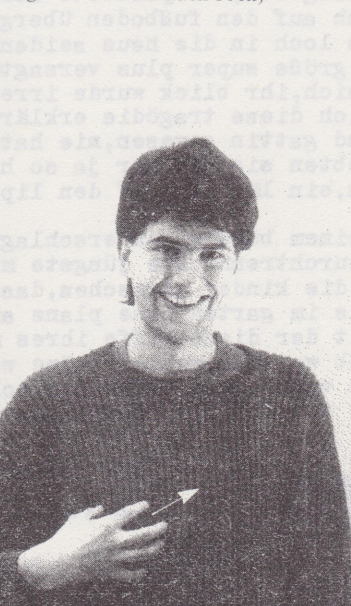


gern haben



Blume / Pflanze
(Finger öffnen sich nach oben)

müde



Mond
(Zeigefinger und Daumen formen Mondsichel)



krank



ich / bin

Eva Bahlinghorst
Steenkamp 12
48607 Ochtrup

Frauen, die kämpfen, sind Frauen die leben!

Die neue große BILD-Serie führt Sie in die erschreckenden Abgründe der menschlichen Seele.

Es war alles zuviel für sie

Sie wollte weg! Metzger erschoß ganze Familie

Die Doppelaxt im Haus erspart den Ehemann!

Warum Sharon Stone immer eine Schrotflinte unter dem Bett hat

angebrannt

Sie besaß ein wunderschönes,weißes reiheneigenheim. Den garten davor hatte er selbst liebevoll angelegt. Derzaun war gerade frisch gestrichen,der rasen frisch gemäht.Überall in den fluren lag kinderspielzeug verstreut, das gesamte haus war angefüllt mit liebe und glück.
Als sie nach hause kam,die schweren taschen vom einkauf in den händen, atmete sie den blumigen duft des reinigungsmittels aus der werbung ein und mit ihm all das,was ihr diese räume gaben.Sie fühlte sich behütet und geborgen,freute sich auf den abend,an dem er nach hause kommen würde von der arbeit und sie in vertrauter zweisamkeit auf dem sofa sitzen würden,die fernbedienung in den händen.
Aus dem ersten stock tönte das gelächter und geschrei der kinder,drei an der zahl,zwei buben und ein mädchen.Sie waren ihr ganzer stolz,die junge ganz der vater,kleine raufbolde,und ihre prinzessin schon jetzt eine schönheit,so lieb und fleißig.
Sie war völlig benebelt vor lauter glück und ging auf in ihrer rolle,als sie den inhalt der taschen in die schränke räumte und begann, den braten vorzubereiten.Das rezept kam noch von ihrer mutter,gott hab' sie selig. Ein gut abgehangenes stück,nicht zu naß,genau richtig.Gewürzt,in die form gelegt,in den auf 200 grad vorgeheizten ofen geschoben.Ein heimeliges gefühl breitete sich in der küche,ihrem reich,aus,als sie die kartoffeln aufsetzte und das geputzte gemüse blanchierte.
Dann widmete sie sich der bügelwäsche mit der frühlingsfrische und dem bügeleisen mit der leicht gleitenden chromsohle.
Bis das telefon klingelte,der postbote schellte,die kleine anfing zu brüllen,der älteste sich auf den fußboden übergab,die kartoffeln überkochten, das bügeleisen ein loch in die neue seidenbluse brannte,die waschmaschine leckte,ihr tampon größe super plus versagte,der braten anbrannte.
Ihr gesicht verzog sich,ihr blick wurde irre,die maske fiel.
-Niemand konnte sich diese tragödie erklären.Sie war immer eine so gute mutter,hausfrau und gattin gewesen,nie hatte sie sich beklagt oder beschwert.Die nachbarn liebten sie,sie war ja so hilfsbereit gewesen.Und immer vergnügt,zufrieden,ein lächeln auf den lippen.
Und jetzt das.
Den ältesten mit einem bügeleisen erschlagen,dem darunter mit einem steakmesser die kehle durchtrennt.Die jüngste mit ihrem bh erdrosselt.
Anschließend dann die kinder gewaschen,das haus geputzt,die blutspuren beseitigt,bevor sie im garten eine plane ausbreitete,um ja nichts zu beschmutzen,und sich mit der dienstwaffe ihres mannes das hirn herausblies.
Alles,was ihm blieb war das wunderschöne weiße reihenhaus,der frischgestrichene zaun und das verbrannte stück fleisch im backofen.
Und eine halbleere flasche blumig-frischer allzweckreiniger.

Darf ich „oben ohne" in den Supermarkt?

↑ Was Frauen wirklich interessiert! →

Das Grauen und seine Anfänge →

WOLLEN WIR DAS WIRKLICH?!





Blick riskieren *Männer mögen Berührungen und Augenkontakt. Frauen, die so Wärme und Herzlichkeit ausstrahlen, haben bessere Chancen* Foto: Zefa

Nadine's Werk

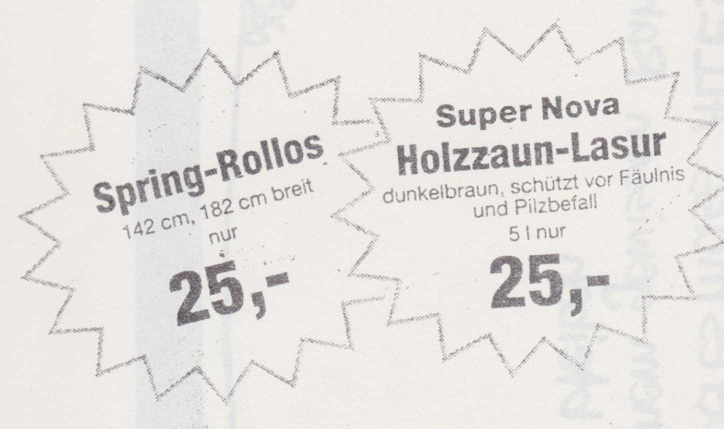
***** Der Tip des Tages !! *****

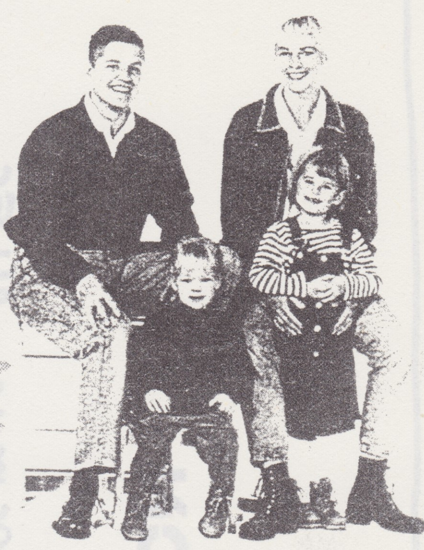
Tut nicht in das Klo pissen und dann mit dem kostbaren Wasser spülen, sondern pisst ins Klo und spült nicht. Sondern erst wenn´s richtig stinkt.
Ihr könnt auch euer Dusch/Badewasser in der Wanne sammeln und mit einem Eimer spülen (dann stinkt´s auch nicht).
Überlegt mal, wieviel Wasser gespart wird, wenn ihr das Duschwasser nochmal benutzt und das Spülkastenwasser nur beim Scheißen benutzt.
Denn für die Kacke haben wir noch keine Lösung gefunden,

Okay,dann kommt da jetzt noch die Tabelle, die euch den letzten Kick gibt:

Verbrauch pro Person	Liter	DM
pro Spülung	6	399,96
pro Tag	36	2399,76
pro Jahr	13.140	*875.912,40*

Quelle: Institut für gute Taten© Ernastadt 7/95





Auch sie tun es:
Familie B. aus I. in O.

Ich habe mir vor einigen Jahren abgewöhnt,mir jedesmal nach dem Kacken oder Pissen die Hände zu waschen.Das gehört sich doch so,oder ? Zuerst bin ich immer wieder zum Waschbecken gerannt und habe mir wie ein programmierter Automat die Hände gewaschen,ich habe mich ganz schön gewundert wie tief dise Gewohnheit in mir drinsitzt.Ein Gefühl der Unsauberkeit mußte ich auch überwinden.Dabei klebt mir die Kacke doch nicht an den Fingern sondern (meistens jedenfalls) am Klopapier.Und mit Pipi haben Menschen früher sogar ihre Klamotten und ihr Eßgeschirr gewaschen,ist desinfizierend und medizinisch steril,gut auch bei Insektenstichen uns so,aber davon habt ihr sicher schon was gehört,ist ja jetzt modern Urin zu trinken,habe ich auch schon hinter mir,die ersten Gläser waren nur möglich mit harten Kämpfen gegen meinen angelernten Ekel,ich habe geschrien und gewürgt...obwohl es gar nicht so würgig schmeckt. Früher auf öffentlichen Toiletten fühlte ich mich von verächtlichen Blicken mancher Frauen verfolgt,wenn ich mir nicht die Hände danach wusch.
Gewisse Freunde von mir haben die Angewohnheit sich ab und zu Scheißschlachten zu liefern,das bewundere ich zutiefst.
Dankbar bin ich auch den Leuten,die ganz ungeniert in der Nase bohren,erst seit ich euch kenne,kann ich das auch.Mit 14 habe ich meienm Bruder und meiner besten Freundin mein letztes Geheimnis offenbahrt,das einige Jahre schwer auf mir lastete und hätte natürlich nie geglaubt,daß ich das mal vor sovielen Leuten zugeben werde,daß das Brett (und nicht nur das)von meinem Etagenbett so vollgeschmiert von Popeln war,daß das Holz fast nicht mehr zu sehen war...mein Bruder hat sich fast in die Hose gemacht vor Lachen. Früher habe ich auch popel gegessen,eigentlich schade,daß mir bei dem Gedanken daran jetzt fast schlecht wird.

SIMONESCHONUNGSLOSERFAHRUNGSBERICHT

POPELN MACHT **SPASS** **BERUHIGT** UND **ENTSPANNT** UND IST **GANZ UMSONST**
POPELN IST GEIL aber an mein bett darf nur ich was schmieren!!!

CARTOON

Aberesmuss ALLES
in einem gewissen Rahmen
bleiben

Sonte 26.3.95





ich höre so oft von leuten,daß die kindheit
ein entscheidender abschnitt in unserem lebe
n ist,und daß es deswegen wichtig ist,sich a
n sie zu erinnern und sich damit auseinander
zusetzen.eigentlich war ich immer der meinun
g,daß ich eine eher unbeschwerte kindjeit ha
tte,daß ich ziemlich glücklich war mit tolle
n eltern und vielen freundInnen,und daß es n
ie größere probleme gab.aber leider stimmt d
as nicht so ganz,ich habe das negative nu
r jahrelang verdrüngt,wie es so oft passiert
zwar ist es nie ganz aus mein
er erinnerung verschwunden,ich wußte schon,d
aß da etwas nicht stimmt,aber ich wußte nich
t wie ich es umschreiben soll,ich war mir un
sicher.erst vor ungefähr einem jahr bekam ic
h langsam klarheit und ein bestimmter ausdru
ck,schwirrte immer öfter in meinen gedanken
herum:sexueller kindes"mißbrauch".ich habe l
ange überlegt,ob es der richtige ausdruck is
t für das,was mit mir geschehen ist,habe gez
ögert es so zu nennen,aber ich weiß jetzt ga
nz sicher,daß ich als kind sexuell ausgebeut
et worden bin.(ich möchte das wort "mißbrauc
h" nicht mehr benutzen,weil es indirekt sagt
daß es einen richtigen und einen falschen ge
brauch von menschen gibt und mir die vorstel
lung nicht gefällt,ein lebewesen zu gebrauch
en wie eine maschine)
ich habe es die ganzen jahre keiner/m erzähl
t,teils aus scham,teils aus unwissenheit.ers
t vor ein paar monaten,nachdem ich mir siche
r war,habe ich es meiner besten freundin ges
agt,die mich seit 10 jahren kennt und eigent
lich alles von mir weiß.später habe ich es a
uch noch mehreren freundinnen(und auch einig
en freunden) erzählt,wobei ich aber oft nur
gesagt habe,daß ich sexuell ausgebeutet wurd
e,aber sehr viel mehr auch nicht.zum einen w
eil es wahnsinnig schwer ist,darüber zu rede
n,aber auch weil es superanstrengend ist,imm
er wieder die gleiche geschichte zu erzählen
und es immer wieder aufzuwühlen.ich möchte a
ndererseits nicht länger ein ~~geheiminis~~ gehe
imnis daraus machen,weil es nichts ist,weswe
gen ich mich schämen muß und ein teil meines
lebens ist,wenn auch ein sehr beschißener.de
swegen habe ich mich entschieden darüber zu
schreiben,für meine freundInnen und für die
die mich nur durch dieses heft kennen,vor al
lem aber für diejenigen,denen selbst ähnlich
es geschehen ist.

es fing an,als ich so ungefähr 7,8 jahre alt
war,ich kann mich aber nur bruchstückhaft da
ran erinnern.ich habe einen 5 jahre älteren
bruder,er war damals also 12,13.wir hatten j
ede/r ein eigenes zimmer,aber ich habe oft m
it bei ihm im zimmer geschlafen,wo wir zusam
men hörspiele gehört haben.ich weiß nicht ge
nau wie es anfing,aber irgendwann lagen wir
beide auf einer matratze und haben uns gegen
seitig berührt,was anfangs eher spielerisch
war.ich denke mal,daß fast jede/r als kind s
olche "doktorspiele" gespielt hat,und daß so
etwas auch häufig unter geschwistern geschie
ht,was an sich bestimmt nichts schlimmes,son
dern ganz normal ist.doch ist es bei uns nic
ht dabei geblieben,es hat sich monatelang so
hingezogen und "wir" sind immer weitergegang
en,so daß er sich nackt auf mich gelegt hat,
mich an der scheide gestreichelt hat und ich
seinen steifen penis.
ich habe mich danach immer total schlecht ge
fühlt,dreckig,und hatte ein schlechtes gewis
sen,weil mich diese spielchen erregt haben.d
adurch,daß alles immer ganz heimlich ablief
war mir schon klar,daß es etwas verbotenes s
ein mußte und ich habe mich geschämt.ich hab
e mir auch jedes mal geschworen,es nicht wie
der zu machen,doch mein bruder hat-meine uns
icherheit ausnutzend-es immer wieder geschaf
ft,mich zu überreden,auch hat er mir oft gel
d oder süßigkeiten geboten.
das ganze lief so 4,5 jahre lang und mit der
zeit wollte mein bruder immer mehr,er wollte
richtig mit mir schlafen oder ich sollte ihn
mit dem mund befriedigen.zum glück habe ich
mich beharrlich geweigert das zu tun und je
älter ich wurde,desto größer wurde mein wide
rstand.ich kann mich nicht daran erinnern,da
ß er mir je körperliche gewalt angetan hat,a
ber dafür daran,daß ich mich sehr oft seinem
drängen nur dadurch entziehen konnte,indem i
ch mich in meinem zimmer eingeschloßen habe.
und auch dann hat er noch versucht,mit einem
schraubenzieher das schloß zu knacken.als ic
h ~~xxxx~~ meine regel bekam,wurde mein 'nein' i
mmer energischer,weil ich höllische angst ha
tte schwanger zu werden,so daß alle welt wis
sen würde,was los ist.aber obwohl ich von da
an nie mehr nachgegeben habe,hat er noch lan
ge nicht locker gelassen.er hat mich weiterh
in jahrelang-bis ich ca.16 war- sexuell belä
stigt mit blicken,worten,gesten oder indem e
r sich vor meinen augen die hose runtergezog
en hat.ich weiß nicht,warum er es dann irgen
dwann gelassen hat,wahrscheinlich ~~wurde~~ wurd
e es ihm zu langweilig.ich denke mal,daß er
die ganze sache vergessen hat,er hat jetzt
eine freundin und heiratet bald.
aber ich werde das ganze nie vergessen könne
en,nicht die scham,die angst,die demütigung.
ich weiß,daß mich das ein leben lang begleit
en wird,daß ich noch jahre brauchen werde,um
es zu verarbeiten und den knacks,den ich dav
on habe wieder geradezubiegen. →



ich war während der pubertät ein totales komplexbündel(bin es heute noch zum großen teil) und konnte meinen körper nie akzeptieren,vor allem meine brüste,die schon sehr früh angefangen haben sich zu entwickeln.ich hatte absolut kein selbstbewußtsein und habe jahrelang mit dem gedanken gespielt mich umzu bringen. ich glaube nicht, daß das alles nur damit zu tun hat, daß ich als kind sexuell ausgebeutet wurde,aber es spielt bestimmt keine kleine rolle. auch wenn ich mittlerweile stärker und selbst bewußter geworden bin,habe ich immer noch große probleme mit dem thema. auch wenn ich weiß daß mein bruder der mächtigre und ich das opfer war, habe ich trotzdem jedes mal,wenn ich davon erzähle angst daß jemensch mir nicht glaubt und sagt,daß ich übertreibe oder gar mir die schuld gibt. denn schuldgefühle habe ich auf jden fall,auch wenn ich weiß,daß es totaler quatsch ist.irgend wie krieg ich halt das gefühl nicht weg,daß ich mich ja habe überreden lassen.dabei kann doch keine/r von einem kleinen mädchen erwarten,daß es versteht,was abläuft und sich gegen einen,der viel stärker und dazu noch eine vertrauensperson ist ausreichend zu wehren.

ich bin gerade dabei,das geschehene zu verarbeiten,indem ich darüber rede,darüber lese, und seit einem halben jahr mache ich auch eine therapie bei einer sehr genialen frau,die mir schon sehr geholfen hat,mich mit der vergangenheit auseinanderzusetzen und den schaden,den mein bruder angerichtet hat so gut es geht zu beheben.das wichtigste ist im augenblick wohl,daß ich von zu hause ausziehe,da ich dort immer noch mit meinem bruder zusammen wohne,ich ihn also täglich sehe,was für mich immer unerträglicher wird.ich bin eigentlich zuversichtlich,daß ich das ganze gut verarbeiten werde,und bin froh,daß ich es nicht länger verdrängt habe, und daß ich freundinnen habe die mir helfen.

ursprünglich hatte ich vor, nicht nur von mir zu erzählen,sondern auch allgemein über das thema "sexuelle ausbeutung von kindern" zu schreiben.ich habe aber festgestellt,daß ich nicht genug darüber weiß und ich mag auch nicht mit irgendwelchen zahlen hantieren.ich möchte aber auf jeden fall,daß mehr über das thema geredet wird,denn es ist sovielen passiert,aber vor allem passiert es heute immer noch,und auch wenn es nicht mehr ganz so totgeschwiegen wird wie früher,ist es doch immer noch ein tabuthema.und es geschieht immer noch zu oft,daß kinder nicht ernst genommen werden,daß ihnen nicht geglaubt wird,ein reines phantasieerlebnis sei. doch kinder,die von sexuellen übergriffen erzählen lügen ganz bestimmt nicht,woher sollen sie so detaillierte kentnisse haben?mit das schlimmste an der sexuellen ausbeutung von kindern ist aber,wenn die betroffenen als lügnerInnen abgestempelt werden, wenn ihnen keine/r heraushilft aus der verstrickung von angst,scham und selbstzweifeln.

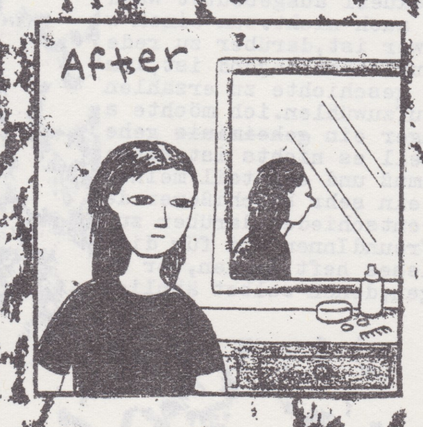
ich habe lange überlegt,ob ich diesen text schreiben soll,und was ich damit erreichen will,ob ich damit nicht mehr schaden anrichte als gutes.aber ich bin froh,daß ich darüber geschrieben habe und vielleicht habe ich ja die/den eine/n oder andere/n zum nachdenken gebracht.ich freue mich natürlich auch sehr über post und wünsche mir vor allem mehr kontakt mit anderen betroffenen.

ONKEL HEINRICH

HIN UND WIEDER MÜSSEN WIR ONKEL HEINRICH UND SEINE FAMILIE BESUCHEN:ICH BIN JA SEHR GERN DORT;DA GIBT ES SOVIEL ZU SEHEN:ES IST EIN RECHT GRO?ER BAUERNHOF.ABER DA IST AUCH DER ONKEL,DEN ICH ÜBERHAUPT NICHT MAG.ER SITZT IMMER IN EINER ECKE IM SESSEL,WENN WIR KOMMEN.ICH WILL MICH GLEICH VERDRÜCKEN,DENN DEM ONKEL SAGE ICH NICHT GUTEN TAG.IMMER GIBT ER MIR DIE LINKE HAND UND ZIEHT MICH SO DICHT AN DEN SESSEL HERAN,DAß ER MIT DER RECHTEN HAND IN MEINE HOSE FASSEN KANN.ICH STEHE DANN IMMER GANZ STEIF UND TRAUE MICH NICHT,MICH ZU RÜHREN.ICH XXXXX WEIß NICHT,WO ICH HINGUCKEN SOLL UND SCHÄME MICH SO SCHRECKLICH.KEINER IM ZIMMER BEMERKT ETWAS.ALS ER DAS ZUM ERSTEN MAL MACHTE,HABE ICH ES MEINER OMA GESAGT.NIE HÄTTE ICH GEWAGT,ES MEINEN ELTERN ANZUVERTRAUEN.SIE HÄTTEN MIR NICHT GEGLAUBT.ABER AUCH OMA ENTTÄUSCHTE MICH SEHR,SIE MEINTE LEISE:"BIST DU VERRÜCKT!SOWAS MACHT DOCH DER ONKEL HEINRICH NICHT!DAS ERZÄHL BLOß NIEMANDEM!" NUN HABE ICH ANGST UND GEHE IHM IMMER AUS DEM WEG.ABER MEINE ELTERN ZWINGEN MICH,IHM DIE HAND ZU GEBEN ER MACHT ES WIEDER UND ICH GUCKE ZU DEN ANDEREN HIN,ABER KEINER SCHAUT HER.HEUTE HÄLT ER MEINE HAND BESONDERS LANGE FEST.ICH EKLE MICH SCHRECKLICH VOR IHM.DIE ANDEREN GEHEN AUS DEM ZIMMER,UM SICH DRAUßEN ETWAS XXXXXXXXX ANZUSEHEN.ICH WILL MICH LOSREI?EN,UM NICHT ALLEIN MIT IHM SEIN ZU MÜSSEN. DOCH ER HÄLT MICH FEST UND GRINST SO KOMISCH.ICH PRESSE DIE BEINE GANZ FEST ZUSAMMEN,DOCH GEGEN SEINE HAND KOMME ICH NICHT AN.AUF EINMAL SPÜRE ICH EINEN STECHENDEN SCHMERZ,ICH WEINE LAUT.ER HAT MIR SO WEH GETAN.ICH REIßMICH LOS UND KANN HINTER DEM TISCH IN DECKUNG GEHEN.ER SPRINGT AUF UND WILL MICH GREIFEN.ICH HABE SCHRECKLICHE ANGST UND KEINER KOMMT ZUR TÜR HEREIN.ER GRINST UND KOMMT LANGSAM UM DEN TISCH HERUM AUF MICH ZU.ICH GEHE ZUR ANDEREN SEITE,ER HINTER MIR HER,BLEIBT ER STEHEN, BLEIBE ICH AUCH STEHEN.LÄUFT ER RECHTS HERUM,TUE ICH DAS AUCH.ES KOMMT NIEMAND ZUR TÜR HEREIN.ICH RUFE NACH MEINER MUTTER,KEINER HÖRT.ER GRINST NUR IMMER.DA KANN ICH DIE TÜR ERREICHEN,UND SCHNELL BIN ICH HINTEN AUS DEM HAUS HERAUS.ICH KLETTERE SO HOCH AUF EINEN KIRSCHBAUM,DAß MICH NIEMAND SEHEN KANN.ES LÄUFT BLUT AN MEINEM BEIN HERUNTER-ICH WEINE LANGE.NIEMANDEM KANN ICH ES SAGEN.ICH HASSE ONKEL HEINRICH.ICH SCHWÖRE,DAß ICH MICH NIEMALS MEHR VON IHM ANFASSEN LASSEN WERDEX.DAß ICH IHM NIE WIEDER DIE HAND GEBEN WERDE,AUCH WENN MEINE ELTERN MICH DAFÜR BESTRAFEN.

aus:"ALS KIND MIßBRAUCHT"/angelika gardiner-sirtl







Rabea

kommt eine patientin,die als kind sexuell mißbraucht wurde,in eine psychoanalytische behandlung,wird sie dort zu hören bekommen,daß das,was sie erzählt,ihre phantasien und wünsche seien,denn im grunde habe sie in der kindheit davon geträumt,den eigenen keuschen vater sexuell zu verführen...
die "patientinnen" fangen nun an,diesen gesellschaftlich sanktionierten und in komplizierte theorien verpackten betrug zu durchschauen.einzelne frauen haben erkannt,daß der kampf gegen das in ihnen gespeicherte wissen über erniedrigende vorgänge aus der kindheit ihre oft schweren krankheitssymptome verursachte.sie gaben diesen kampf auf,fingen an über ihre erlebnisse zu sprechen und zu schreiben,verloren ihre depressionen und gewannen zunehmend an kraft,selbstachtung und mut. das klingt wie ein märchen,aber nicht,wenn man bedenkt,daß der größte und eben der krank machende teil dieser kindheitstraumen gerade im totalen verbot bestand,mit irgend jemandem über das vorgefallene zu sprechen.
alice miller

hier einige wenige von den 1000 büchern,die es über dieses thema gibt:

FLORENCE RUSH:das bestgehütete geheimnis

LOUISE ARMSTRONG:kiss daddy goodnight

URSULA ENDERS:zart war ich, bitter war's

ALICE WALKER:die farbe lila

HEIDI HASSENMÜLLER:gute nacht, zuckerpüppchen

I am ripping open a part of my past that has struggled to remain closed and hidden with me. I feel raw. Open. Wounded. My fears are longing to remain in blissful ignornace of my past, but I just can't do that. I must open my eyes.
Be open.
Feel raw.
Become healed.

peace / equality,
Adrienne

KOMMUNE ALS LEBENSFORM

"Historisch gesehen haben sich die Institutionen von Macht und Herrschaft etabliert,

indem sie Gemeinschaften zerstört haben."

"Widerstand gegen die Zerstörung von Gemeinschaften zu üben, bedeutet,

sich dem Patriarchat zu widersetzen." (Starhawk)

Seit 1965 haben sich in der BRD und anderswo vermehrt Lebensgemeinschaften gebildet, die eine Alternative zur patriarchal als "normal" diktierten Kleinfamilie leben und in denen Menschen in einem HERRschaftsfreien Raum miteinander leben und arbeiten wollen und sich der Vereinzelung widersetzen.

Ganz neu ist so eine Kommune jetzt bei Laer (25 km nördlich von Münster) entstanden. nach über 2 Jahren Suche haben wir endlich einen Hof gefunden, auf dem wir unsere Kommune-Ideen und Träume leben wollen.

Ach, ich verstecke mich in meiner Schreibpanik schon wieder hinter so einem komisch-diffusen "wir", ich will mal persönlicher werden.....Ich bin eine der 4 Frauen in dem Projekt, mit uns leben noch vier Männer, zwei Katzen und ein Hund.

"Wir" (ich krieg´s gerade doch noch nicht in der ich-Form hin...) begreifen uns als politische Kommune, das zu betonen finde ich in Zeiten, in denen auch hierarchisch organisierte Eso-Gruppen wie z.B. das ZEGG unter den Begriff "Kommune" fallen, sehr wichtig.

Für mich ist Kommune ein Weg, Politik im Alltag zu leben- wobei mir persönlich wichtig ist, dies mit politischer Aktion nach "außen" zu verbinden.

Kommune hat für uns erstmal vier Grundaspekte:

- alle Entscheidungen, die die Gruppe betreffen, werden nach dem Konsensprinzip getroffen, d.h. wir klären so lange die Sachen, bis alle mit der Entscheidung leben können. Klar gibt´s auch die Möglichkeit, daß ich bei einer Sache, die ich auf gar keinen Fall will, ein "Veto" einlege. durch das Konsensprinzip wird verhindert, daß eine Mehrheit eine Minderheit unterdrückt.

- gemeinsame Ökonomie: alles, was wir verdienen kommt in eine gemeinsame Kasse und alles, was wir ausgeben- egal, ob das neue Paar Socken für mich oder der Spaten für den Gemüsegarten- nehmen wir aus dieser gemeinsamen Kasse. Daraus ergibt sich ökonomische Gleichheit- in der "normalen" Gesellschaft hat das ökonomische Ungleichgewicht immer Macht und Herrschaft für die ökonomisch Bessergestellten zur Folge.

-Arbeitsbereiche im Projekt: wir wollen versuchen, so schnell wie möglich einige Arbeitsbereiche aufzubauen, von denen wir möglichst leben können (das soll neben dem bereits begonnenen gemüseanbau z.B. der Ausbau des Speichers zum Tagungshaus sein, zu anderen Arbeitsbereichen haben wir viele Ideen, aber noch keine konkreten Planungen). Arbeit innerhalb des Projektes bedeutet, daß wir in allen Lebensbereichen etwas voneinander mitbekommen- und nicht nur uns abends mit dem Streß begegnen, der "außen" in einem anderen Betrieb mit anderen Strukturen produziert worden ist.

-linkes Politikverständnis... Das jetzt zu klären, das schaff´ ich nicht, habt ihr wahrscheinlich selber Ideen zu. Naja, jedenfalls begreifen sich mehrere (alle?) als AnarchistInnen/Anarchafeministinnen.

Diesen "Rahmen", den die vier Punkte bilden, füllen wir mit ganz persönlichen Themen, Eigenheiten usw. und auch mit Themen, die die ganze Gruppe beschäftigen oder Grundthema des Projektes sind (wie z.B. Ökologie). Ich will einfach mal so´n bißchen was erzählen:

-antipatriarchale Strukturen:
wie ich schon erzählt habe, sind wir ein gemischtes Projekt. Wir Frauen waren irgendwann mal an dem Punkt, daß wir uns gefragt haben, wieso wir eigentlich kein Frauenprojekt aufgebaut haben... aber das lag ganz einfach an unserem Eingebundensein in gemischte Strukturen. Wichtig ist mir (und auch den anderen Frauen) der Frauenwohnbereich, in dem wir auch eine eigene Küche einrichten wollen. Wir haben eine große gemeinsame Küche, wollen aber perpektivisch die Möglichkeit haben, immer, wenn wir wollen, uns da rausziehen zu können.
Küche und Einkauf sollen, wenn wir mal mehrere Arbeitsbereiche haben, ein eigener Arbeitsbereich werden- jede Reproduktionsarbeit ist gleichwertig wie andere Arbeit und wird von allen gemacht und bleibt somit nicht auf den (auf solche Arbeiten ja meistens trainierten) Frauen hängen.
Über antipatriarchales Engagement der Männer (Mä-Gruppe oder so) will ich hier nichts schreiben.

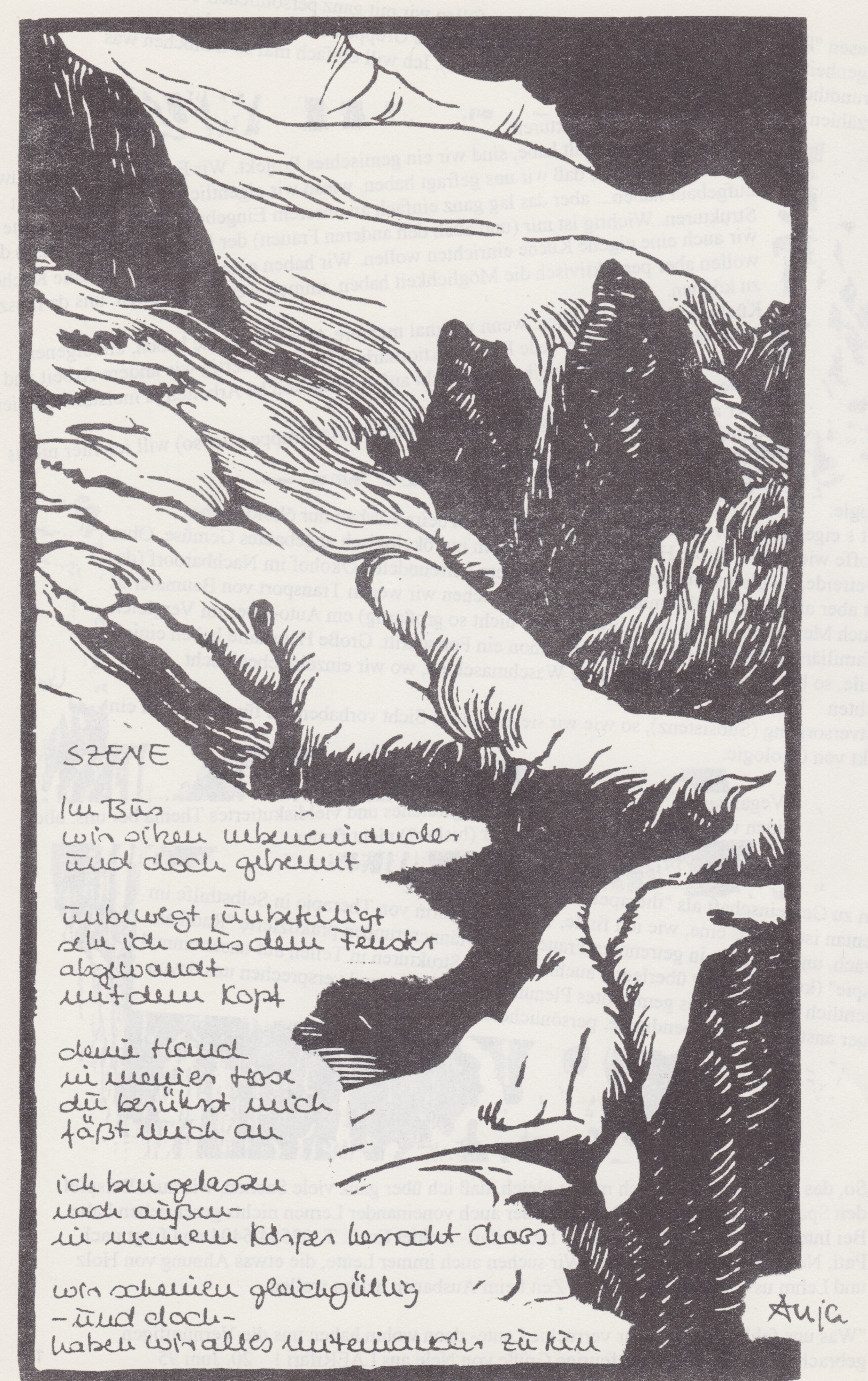
-Ökologie:
da gibt´s eigentlich viel zu schreiben... wir verwenden beim Ausbau nur ökologische Baustoffe wie Lehm, Stroh, Holz, Kalk. Wir kaufen nur ökologisch angebautes Gemüse, Obst und Getreide, möglichst aus der Region von einem befreundeten Ökohof im Nachbardorf (das klappt aber alles noch nicht immer...). Leider brauchen wir wegen Transport von Baumaterial und auch Menschen (die Busse fahren abends nicht so großartig) ein Auto- aber im Vergleich zum familiären Drittauto ist es vielleicht schon ein Fortschritt. Große Haushalte haben einige Vorteile, so brauchen wir auch nur eine Waschmaschine, wo wir einzeln lebend acht bräuchten.
Selbstversorgung (Subsistenz), so wie wir sie auf lange Sicht vorhaben, ist für mich auch ein Aspekt von Ökologie.

-Veganismus... ist ein zu Zeit spannungsreiches und vieldiskutiertes Thema bei uns, aber einen veganen Konsens konnten wir (bisher?) nicht finden.

- Ideen zu Gemeinschaft als "therapeutische" Gemeinschaft:
momentan ist bei uns eine, wie ich finde, spannende Form von Therapie in Selbsthilfe im Gespräch, und zwar die in getrennten Frauen- und Männergruppen praktizierte "Radikale Therapie" (kurz RT). Wir überlegen auch, diese RT-Strukturen in Teilen auf unser einmal wöchentlich stattfindendes gemischtes Plenum zu übertragen und versprechen uns davon weniger anstrengende, lebendigere, persönlichere Plena.

So, das wars erstmal und ich merke gleich, daß ich über ganz viele Sachen, wie zum Beispiel den Spaß am gemeinsamen Arbeiten oder auch voneinander Lernen nichts geschrieben habe... Bei Interesse an unserer Kommune LAERifari- meldet Euch: T. 02554/6404 und fragt nach Pati, Nele, Mel oder Alexandra. Wir suchen auch immer Leute, die etwas Ahnung von Holz und Lehm usw. haben und uns ´ne Zeit beim Ausbauen helfen wollen.

"Was uns fehlt, sind ein paar verrückte Leute- denn wohin haben uns die Vernünftigen gebracht?" In diesem Sinne feurige Grüße von Nele aus LAERifari ! 20. Juni 95


SZENE
Im Bus
wir sitzen nebeneinander
und doch getrennt
unbewegt unbeteiligt
seh ich aus dem Fenster
abgewandt
mit dem Kopf
deine Hand
in meiner Hose
du berührst mich
fäßt mich an
ich bin gelassen
nach außen-
in meinem Körper herrscht Chaos
wir scheinen gleichgültig
-und doch-
haben wir alles miteinander zu tun
Anja

Über FreundInnen, Kiffen, Alk und Ängste

Auf den ersten Blick mögen sich die meisten von Euch vielleicht fragen, was diese 4 Begriffe miteinander zu tun haben. Na gut, Kiffen und ALK paßt ja viel-leicht noch zusammen, die FreundInnen lassen sich mit ein wenig Phantasie auch noch unterbringen, aber bitte was haben die Ängste dann dabei noch zu suchen?
Tja, für mich paßt und hängt das leider alles nah zusammen. Erst vor kurzem habe ich einen Freund verloren, weil ich aus Angst nicht damit fertig geworden bin, daß er kifft.
Ich habe es nie probiert, das Gefühl, das mensch beim Kiffen oder Trinken hat. Eigentlich kann ich also gar nicht mitreden, wenn es um diese Themen geht. Aber als Außenstehende, da kann ich mitreden (oder viel mehr alleine reden). Denn das Gefühl, daß ich kriege, wenn ich sehe, wie Menschen sich aufgrund von Alkohol oder anderer Scheiße total verändern, und das auch noch vor meinen Augen, kenne ich nur zu gut.
Die Leute selber kriegen das nicht mit, aber in mir versperrt sich etwas. Erst wird mir innerlich total un-wohl, und wenn's ganz extrem wird, bekomme ich richtiggehend Angst vor diesen Menschen, auch wenn ich sie im „nüchternen" Zustand total gern habe.
Ich kann mir zwar vielleicht erklären, womit das zu-sammenhängt, aber das anderen begreiflich zu machen fällt schwer, und meistens versuche ich es nicht. So auch bei besagtem Freund. Er weiß nicht,

was hinter dem steckt, was ich ihm gesagt habe. Er hält mich vielleicht für hart und gemein und ist vielleicht sogar total sauer auf mich, weil er sich unverstanden fühlt.
Unverstanden ist genau das richtige Wort, denn verstehen tue ich sie auch nicht, denn oft steht vor allem hinterm Kiffen eine totale Persönlichkeitsveränderung. Entweder die Leute merken es wirklich nicht, daß sie sich verändern, oder aber sie wollen es nicht merken oder es gefällt ihnen, ihre Individualität mehr und mehr zu verlieren und zu dem zu werden, was die „Droge" aus ihnen macht.
Wenn ich mir Sorgen mache und sowohl Angst vor ihnen als auch um sie habe, dann wird das als Einmischen verstanden.
Vielleicht ist es das, vielleicht habe ich nicht das Recht, traurig zu sein, weil das, was ich an Menschen mochte und schätzte, plötzlich verlorengeht und dieser Mensch ein anderer wird, den ich weder wiedererkenne noch verstehe. Vielleicht habe ich nicht das Recht, über mir liebe Menschen nachzudenken. Vielleicht habe ich nicht das Recht, ihnen meine Ansichten zu sagen. Vielleicht haben wir alle die Pflicht, uns nur um uns selber und nicht um andere zu kümmern. Aber wenn das wirklich so ist, dann möchte ich auf dieser Welt nicht mehr leben.

Eva


Die Welt wird auch nicht besser, Veronika
DÖRTE

Von lässig bis effektvoll – Mode für den Herbst

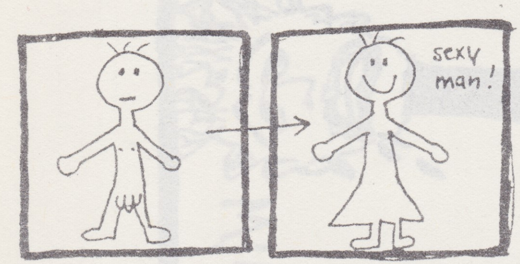
„was trägt der Mann künftig"

in New York, im Advent, von Neuhelgoland bis Findorff, im Alter und am besten Jetzt: (oder bald) ?

Herrenmode setzt auf Rock!

Mode-TREND

Vision oder bald Realität:



Männer werden immer modebewußter und verkörpern auch immer stärker bestimmte Typen. Lange Haare sind zum Beispiel erlaubt, wenn diese zum Träger passen, gesund aussehen und gut gepflegt sind. Mutigere Herren dürfen auch leichte, formende Wellen und Strähnchen tragen. Alles sollte aber im Bereich des Natürlichen bleiben und nicht aufgesetzt aussehen.

Der Gehrock bildet das modische Highlight zum Dandy-Look. Noble Akzente setzt der Bob in kurzer und langer Variation, gegelt, vor oder hinter das Ohr, *Warum ei gentlich?* Es gibt eigentlich nichts, was nicht geht, *weil im Sommer Fahrradfahren angesagt war. Nun steht diesen Tätigkeiten nichts mehr im Wege und* Am Abend darf es etwas Glimmer mehr sein!

Beim Make-up darf ruhig etwas übertrieben werden.

Hauptsache, das Gesamtbild stimmt. *Architekten- und Landschaftsplaner fordern, daß* Chenille-Mischungen, Strickoptiken, rustikale dreidimensionale Gewebe sowie verfeinerte „used-Optiken" Weiche griffige Stoffe wie Flanell, Cord mit feiner bis breiter Rippe, und Bouclé *berücksichtigt werden.*

Niemand kann Ihnen die wichtige Entscheidung abnehmen, die jetzt von Ihnen verlangt wird. Kalkulieren Sie alle Dinge noch einmal genau durch – dann wird alles gutgehen!

Rock Geschichte

HA! HA! HA! HA! HA!
SPIEGLEIN SPIEGLEIN AN DER WAND WER IST WOHL HIER DER SCHÖNSTE IM GANZEN LAND ?!
NEE DU, DAS ZIEHT BEI MIR NICH MEHR!
ICH FIND DAS SCHÖN!
Spieglein
MÜLL
FROHEN MUTES SCHREITET DER UNERSCHROCKENE EINSAME REVOLUTIONÄR VORAN IN DIE UNGEWISSHEIT!
PAPI GUCK MAL, DER MANN HAT JA EINEN ROCK AN!
JA SCHÄMEN SIE SICH GAR NICHT? NOCH DAZU VOR DEM KIND! PERVERSER!
H
SCHWULE SAU DIE! HAT BESTIMMT KEINE FRAU ABGEKRIEGT!
WAS?! IN DEM AUFZUG IN MEINEN BUS?!
HIER AUCH
SCHON BESETZT!
SCHNELL ZU MEINEN FREUNDEN, DER OASE IN DIESER WÜSTE AUS INTOLERANZ UND GEMEINHEIT!
HA HA HA
H
ABER DU LÄSST DICH NICHT UNTERKRIEGEN...
HEY SÜSSE, HA HA HA HAHA!
FAULE TOMATEN
DING DONG!
ENDLICH MANN! HÄH?
ICH SCHEISS AUF EUCH!
GRÖÖL!!
EY LEUTE KOMMT MAL ALLE HER, JONNY IS DA!
IS HEUT FASCHING ODER WAS?!
NA ENDLICH MAL 'N MANN DER SICH WAS TRAUT! COOL ALTER! SIEHT VOLL GUT AUS, ECHT!
SIMONE!
ENDE

Der Deutsche Sportbund unterstützt diese Aktion, jeder Teilnehmer erhält als Belohnung einen versilberten Wandergroschen. * * *

Kochen mit Heidrun

(Eine Kochecke hat uns als Frauenmagazin eindeutig noch gefehlt. Nächstes Mal gibt's Nähtips von Eva...)

TOFU-LASAGNE

4 Knoblauchzehen schälen, grob hacken, mit
Jodsalz zerdrücken.
100g Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
4 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln u. Knoblauch darin anschwitzen.
400g Tofu fein gewürfelt, und
300g Blattspinat aufgetaut und grob gehackt, dazugeben. Mit
1 TL Cayennepfeffer
+ 1 Prise Muskat würzen. Aus
2 EL Margarine
+ 2 EL Mehl eine Schwitze herstellen, mit
250 ml Gemüsebrühe auffüllen.
Etwas Soya-Joghurt
+ 1 TL gehackte Zitronenmelisse zufügen, mit
1 Prise Jodsalz
+ 1 Prise weißem Pfeffer würzen und beiseite stellen.
400g Lasagneblätter
ca. 5 Min. in kochendem Wasser angaren, kalt abschrecken und trocken tupfen. Eine ausgefettete Auflaufform zuerst mit einer Schicht Lasagneblättern auslegen, mit der Hälfte der Spinat-Tofu-Masse belegen und die Hälfte der Sauce draufgeben. Wieder mit Lasagneblättern bedecken, die restliche Spinat-Tofu-Masse darauf verteilen.

Der Käse zum Überbacken läßt sich von einem Hefeschmelz ersetzen. Der Hefeschmelz wird aus einer Tasse Speisehefeflocken, 3 EL Maisstärke, 1 EL Mehl, 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL Knoblauchpulver hergestellt, die in einer Pfanne unter Zugabe von 3 Tassen Wasser zu einer weichen Creme verrührt werden und etwa 30 Sekunden kochen sollten. Das Ganze vom Herd nehmen und mit 1/2 Tasse Öl und 2 TL Senf verquirlen. Der Hefeschmelz wird nun auf der Lasagne verteilt.

Die Tofu-Lasagne muß im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Min. backen.

Guten Appetit!

Nadine

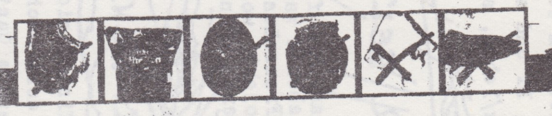
Genuß und Gewissen

VEGANISMUS

Der Verzicht auf Fisch, Fleisch, Joghurt und Käse: Nicht nur eine Frage der Gesundheit, sondern eine Lebensphilosophie

Für sie sind alle tierischen Produkte tabu:

Die Veganer:



Fleisch, Eier, Milch, Honig

Irre – oder irre gesund?

!!! →

Oder auch: MÄNNER AN DEN HERD !!!

Liebe ♀♀!!

Es gibt eine Wiese im Wendland, wo wir mit vielen Frauen/Mädchen (Lesben, Heten, Bi und allen anderen Frauen) den Sommer über in Zelten zusammen wohnen/leben, aktiv und widerständig sein wollen.

★ WIR SELBST SIND ★

suchende und manchmal findende - "nix machende" und dochimmer unterwegs - vegan lebende Wagenbewohnerinnen oder Reisende
wollen andere FrauenLesben kennenlernen und gerne mehr werden für ein gemeinsames Projekt, wollen einen Raum haben, wo wir ein "miteinander leben" ausprobieren können.

★ WARUM WENDLAND ★

Im Wendland befindet sich ein Atommüllzwischenlager bei Gorleben. Vor kurzem ist dort nach jahrelangen Protesten,. Auch der dort lebenden Menschen, der erste Castoratommülltransport aus Phillipsburg eingerollt. Über die Köpfe der dort lebenden Bevölkerung und vieler anderer wurde grenzenlos hinweggegangen, die Verstrahlung von Pflanzen, Tier und Menschen ohne weiteres in Kauf genommen. Die nächsten Atommülltransporte werden in den kommenden Wochen und Monaten erwartet.
Wir wollen ein Anlaufpunkt sein für ♀♀, die sich an Castor-Aktionen beteiligen wollen. WIR STELLEN UNS QUER !

★ IDEEN ★ VORSCHLÄGE ★ GESPINSTE ★
- was sich entwickeln kann -

Castor-Aktionen - ♀♀ im Rechtsextremismus - Stockkampf - Infos über den Widerstand im Wendland und Atompolitik - Frauen als Täterinnen/ Mittäterinnen- ♀♀ & Naturverständnis - Umgang mit Sexismus und Vergewaltigung - fem. Utopie und Alltag - Hängematten knüpfen - Konfliktbewältigung und Umgang unter FrauenLesben - WENDO & andere Selbstverteidigungsformen - Akrobatik - Spanisch lernen - Rassismus in uns - Erfahrungsaustausch zwischen ProjektfrauenLesben - Theater -
außerdem möchten wir in Lerngruppen, das heißt in kleinen Gruppen kontinuierlich zu bestimmten Themen arbeiten, Themen vertiefen, um inhaltlich w weiterzukommen, da die Erfahrungen von Wochenend-Treffen oft unbefriedigend sind weil Inhalte nur angerissen werden können.

Das alles sind Vorschläge und Ideen, deren Umsetzung von der Motivation und den Interessen der FrauenLesben, die da sein werden abhängig sind. Wenn ihr selbst Vorschläge für Diskussionen, Aktionen oder workshops habt, meldet euch bzw. kommt und macht's einfach.
Was auf dem Camp läuft ist von allen, die da sind, abhängig. Wir wollen nicht die Hauptverantwortlichen für's Camp sein - alle sind verantwortlich, bzw. gestalten das, was dort sein wird, mit. Wir können und wollen kein fertiges Programm erstellen, unser aller Kreativität ist gefragt.

HERRschaft is ja erstmal son abstrakter begriff
und es sind viele menschen, wesen, ebenen und gebiete
die dadurch unterdrückt werden
wir Wollen leben
suchen nach möglichkeiten, neuen möglichkeiten von widerstand
der uns selbst als menschen voller widersprüche nicht ausblendet
wir schaffen uns einen raum zum schreien und heulen,
zum kraft finden und sehen, an was für einem platz wir als
meist weiße frauenin europa stehen
wir wünschen uns austausch mit möglichst vielen frauenlesben
um gemeinsam weiterzukommen

Da wir erstmal nur die Wiese haben, müssen natürlich noch 'nen Haufen Sachen mitgebracht werden, wie:
Geschirr, Zelte, Werkzeug, Wasserkanister, Fahrräder, Nägel, Schrauben, Musikinstrumente...

Fließend Wasser und Dusche gibt's nicht, Kompostklo muß von uns noch gebaut werden, laßt Müll und Autos zu Hause.
Wir wollen so billig wie möglich dort leben und eine Gemeinschaftskasse dort haben. Wir möchten, daß die Küche vegan ist (frei von tierischen Produkten).
Wir können noch nicht abschätzen, ob es uns gelingt die Wiese für Rollifahrerinnen zugänglich zu machen - wir werden unser bestes versuchen !

4. September 95

Als ich zu den Frauenlesbenbauwagentagen ins Camp kam und am nächsten Morgen das Camptagebuch las, fielen mir die vielen Äußerungen von Frauen auf, daß der Alltag ohne Männer für sie eine wichtige Erfahrung war, ihnen gut getan hat. Ich konnte das an dem Morgen noch nicht so richtig nachvollziehen; aber nach den 3 Tagen im Camp, in denen wir zusammen schöne Ae's hatten und ein so selbstverständlich verantwortlicher, vorsichtiger, ruhiger Umgang miteinander da war, fühlte auch ich, daß mir die Frauenathmosphäre total gut tut.
Ich fing dann an, meinen ansonsten gemischten Alltag zu hinterfragen, was auch schmerzhaft war, denn einen Frauenalltag zu leben, hieße für mich, viel Bestehendes aufzugeben (ich lebe in einem gemischten Projekt). Mir ist klar geworden, daß mit ein paar Frauenräumen und Zeiten es nicht mehr getan ist, wenn ich doch an der nächsten Ecke ich mich wieder mit einem Mann auseinandersetzen muß und/oder will (weil er eben da ist). Sich in gemischten Strukturen mehr auf Frauen beziehen zu wollen, heißt irgendwie auch immer anstrengende Abgrenzung von Männern...

Luisa

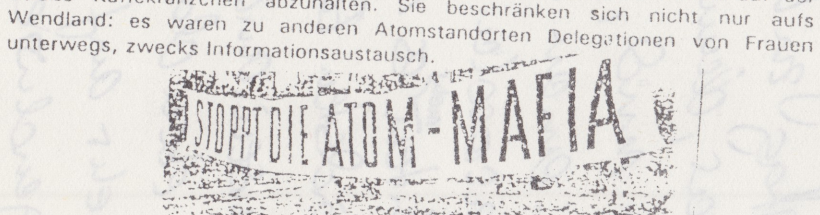
FrauenLesben Widerstand gegen Atomkraft in Stadt und Land...

PROLOG

Da gab`s `n Camp
`n FrauenLesben Widerstandscamp - was `n Wort! - im Wendland
ja! spontan und selbst organisiert von FrauenLesben, die sich mit dem ImmerDieGleichenAktionen - Frust o Streß - allzuoft Macker - Einerlei nicht mehr abgeben wollten auf der Suche nach der richtigen Aktions-Füllung manchmal freier FrauenLesben Räume
Das Camp lebte genau 2 Monate und gebar unter anderem die Idee einer FrauenLesben Mobilisierung für den Tag X², das ist der Tag, an dem der nächste Castor mit strahlendem Atommüll ins Wendland einrollen wird Falls er sich das überhaupt traut!
Da werden wir ganz entschieden zeigen, daß wir nicht für männer, sondern uns selbst die Brote schmieren werden - nämlich die Linsenpastenbrote, die in Hüfttaschen schaukelnd aktiven Widerstand erleben werden.

WAS WIR SO ERFAHREN HABEN IM WENDLAND

Der schon über 20 Jahre andauernde Anti - Atom - Kampf (hä? Pro - Molekül - Kampf?, Anm. der Setzerin) ist fest in der Bevölkerung verankert. Besonders interessiert haben uns die "Gorlebenfrauen". Das ist eine relativ offene und sich oft verändernde Gruppe von ca. 20 - 30 FrauenLesben, so zwischen Ende zwanzig und über sechzig Jahren.
Ihre Aktionen bezeichnen sie gewaltfrei, wobei als Gewalt tätliche Angriffe auf das Leben oder die Gesundheit von Menschen gemeint ist. So blockieren sie Straßen oder Zufahrtstore für den Castor, schütten Schmierseife auf die Straße, ketten sich an Schienen, nehmen teil an Demos und anderen gemischtgeschlechtlichen Aktionen.
Es ist schon faszinierend, daß eine Gruppe seit 20 Jahren, mehr oder weniger durchgängig, besteht und die Frauen (immer noch!) mit leuchtenden Augen von ihrer Arbeit in der Gruppe berichten. Ihnen ist wichtig bei den Aktionen Spaß zu haben, sie lieben es, mit erstklassig ausgestattetem Möbiliar mitten auf der Straße Kaffekränzchen abzuhalten. Sie beschränken sich nicht nur aufs Wendland: es waren zu anderen Atomstandorten Delegationen von Frauen unterwegs, zwecks Informationsaustausch.



JA, WAS DENN JETZT GENAU AM TAG X2?

Außer in ihrem Rahmen gabs im Wendland bei Anti - Atom - Aktionen keine reine FrauenLesben Zusammenhänge (von denen wir wissen). Wir möchten am Tag X² und am Wochenende davor uns mit anderen FrauenLesben treffen und gemeinsam Aktionen planen und machen. Allerdings sind während des Camps, die dafür notwendigen Vorbereitungen nicht endgültig getroffen werden. Klar ist, daß vom Wendland aus eine reine FrauenLesben Telefonkette ausgelöst wird, mit den dazugehörigen Infos (diese Infos werden auch durch die gemischtgeschlechtlichen Telefonkette durchgegeben um noch mehr FrauenLesben zu erreichen).
Am liebsten hätten wir dann an den Tagen der Aktionen eine eigene Wiese oder einen anderen Platz um uns zu treffen. Fehlt uns noch! Wegen vorhandener Struktur (Klos, Essen, Infos...) wärs eigentlich am praktischsten, von der gemischtgeschlechtlichen Wiese einen Teil abzugrenzen. Davon wurde uns allerdings abgeraten, weil dann doch ein paar unberechenbare Typen da wären, die so `ne Grenze eher als Provokation auffassen würden (Da gibts wohl keinen Platz für FrauenLesben in diesen "widerständischen" Kreisen....). Falls wir gar keine andere Wiese bekommen, wird es wohl erstmal (?!) darauf hinauslaufen.
Wie es im Moment aussieht, wird allerdings nicht mehr vorbereitet sein, d. h. es wäre gut, wenn ihr euch schon in den Städten zu Gruppen zusammenfinden würdet, um über den ganzen Atom - Müll zu reden und Aktionen zu planen. Natürlich könnt ihr auch allein ins Wendland kommen und euch - eben auf der Wiese - spontan zusammenfinden und nette "Spiele" ausdenken!. Wir haben auf jeden Fall gute Karten von der Gegend ums Zwischenlager, die restlichen Utensilien müßtet ihr selbst mitbringen (auch Essen und so!).
Wir fänden es gut, wenn die Palette von Aktionsformen möglichst breit und bunt wäre. Jetzt können wir noch nicht genau wissen, was für Situationen wir vor uns haben werden und welche Aktionsformen dann angemessen sind. Wir gehen davon aus, daß ihr bewußt und verantwortlich handelt.



Es wär natürlich genial, wenn sich noch FrauenLesben fänden die Lust haben, `ne gemeinsame Aktion zu planen und vorzubereiten oder die Suche nach einer Wiese im Wendland und die ganze Vorbereitung dort zu unterstützen!
Noch gibt es nicht viel mehr als die Idee von FrauenLesben Aktionen und ein paar interessierte FrauenLesben. Die Mobilisierung und Vorbreitung für den Tag X² kann ein Anfang sein für eine Vernetzung und gemeinsame Aktionen von Anti - Atom - Arbeit interessierten FrauenLesben (Gruppen).

Für Bremen:

Bei Interesse am Mitmachen oder wenn ihr Fragen habt, schreibt an:
♀♀ gegen Atomkraft c/o BBA - Laden
St Pauli - Str. 10 - 12 28203 HB

am Montag, den 23.10. ist im Sielwallhaus ♀♀ Vokü danach können sich Interessierte ja mal zusammensetzen (so gegen 20.00 Uhr)




Für mich hat Hass mehr Gutes gebracht als sonst irgendwas auf der WELT
Pfui deibel!
Ach, hätt' ich mir doch nur ein Interview mit Mutter Beimer geben lassen... fuck

Verhaltensstörungen bei Schülern ~~nehmen~~ sinken immer mehr zu

PUNX NOT DE(A)D!

DON'T NEED TO DEFEND MY ACTIONS. DON'T HAVE TO EXPLAIN MY VIEWS. DON'T WANT TO EXPRESS MY FEELINGS! WON'T FUCKEN BE LIKE YOU! DEFEND MYSELF AGAINST YOUR WORLD!

Die strampelnden Polizisten

Ganovenjagd per Drahtesel



IS' AUCH VON NADINE ↓

pc-gedanken

Die Erde stirbt.Wir müssen etwas tuen,um diesen prozeß aufzuhalten.Wir müssen endlich für unsere Große Mutter,für uns selbst und alles,das lebt,kämpfen.Wir müssen konsequent werden.Wir müssen....
-Und genau hier bricht meine polit-predigt ab.Denn ich habe kurz von diesem blatt aufgesehen undmich in meiner reallen welt wiedergefunden. Nicht in vordester front im kampf für freiheit und gerechtigkeit.Nicht in meiner politisch korrekten traumwelt.Nein,ich habe mich in meinem zimmer wiedergefunden,zuhause bei mama und papa,mit all dem luxus des täglichen lebens,mit dem elektro-wecker,der mich jeden tag zu schule oder job schickt.Mein geregeltes leben.
Keine spur von konsequenz oder kampf.
und die predigt,die ich halten wollte,ist ein einziger diebstahl.Die worte und ideen stammen nicht von mir,sondern werden von anderen menschen und vorbildern übernommen.Sie sollen nur über meine eigene unzulänglichkeit hinwegtäuschen.
So sieht sie aus,meine reallität,und sie hat mich mitten ins gesicht getroffen.Ich schäme mich dafür,denn wie gerne würde ich jetzt etwas politisches,etwas weltbewegendes schreiben.
Doch das kann ich nicht.Ich habe nicht das recht dazu.
Politik bedeutet für mich,einen traum zu leben,zukämpfen.Auszubrechen aus diesem leben und neue wege zu gehen.Politik bedeutet LEBEN!
Und ich?Ein paar schlaue bücher gelesen,einige gedanken gemacht,viele engagierte texte geschrieben,auf ein paar demos mit gelatscht.Der rest ist schweigen.
Kein widerstand,kein kampf.
Aber es ist ja ach so einfach,nichts zu tuen.Apathie und faulheit zu verfallen,sich mit hilflosigkeit und sinnlosigkeit zu entschuldigen.Mein gewissen mit schönen sprüchen und einigen ansätzen zu beruhigen.
Dabei erstickt mich meine untätgkeit.Ich will doch etwas tuen!Nur wie?Und was?Ich habe angst vor einem falschen schritt und bleibe stehen.
Werde ein teil des problems.
Ich will das nicht!Ich will ausbrechen!Und muß dazu meine größte feindin besiegen: Mich selbst.
Vielleicht ist das der schwerste kampf,den ich überhaupt führen kann.Ständige gedankenreinigung,kontrolle von gedanken,gefühlen und taten.Ständige rechtfertigung.Dieser kampf fordert meine ganze kraft,und doch,es lohnt sich.
denn wenn ich erst einmal mein kleines ,egoistisches ich besiegt habe, wenn ich das gift der gesellschaft aus meinem kopf entfernt habe,dann bin ich unbesiegbar und bereit für den wirklichen kampf.
Doch erst muß ich meinen kleinen krieg gewinnen,sonst verkümmert die kleine flamme widerstand in mir.
Es gibt menschen,die mich politisch nennen,die sich von meinen sprüchen und aufnähern blenden lassen.Und andere ,die meine„scheinheilgkeit"durchschaut haben (oder es zumindest glauben) und sie mir vorwerfen.
Ich brauche diese menschen,die noch schlimmer als ich (hust,hust) sind. Die durch ihre ignoranz meinen hass steigern,mir ein feindbild liefern, mich stark machen.
Dieser text sollte eigentlich meine zweifel im bezug auf mein politisches "handeln" wiederspiegeln.Meine ach so tolle politische korrektheit in frage stellen.Stattdessen ist es ein durchhalte-aufruf geworden.Eine rechtfertigung.Dabei wollte ich genau das vermeiden.
Trotzdem lasseich es jetzt so.Weil es meine gedanken wiedergibt.Weil ich diese parolen jetzt brauche.Und vielleicht kann sie noch irgendwer gebrauchen.
Denn vielleicht ist da draussen noch irgendwer,die/der ebenso voller zweifel steckt.Vielleicht finden wir uns ja,können uns gegenseitig die benötigte kraft geben.und dann,vielleicht....
Pc-parolen ,lehren,korrekte menschen-sie begegnen mir jeden tag.Brüllen mir ihren hass entgegen.
Wieviel davon ist geheuchelt? Wieviel ist eine maske? Wieviel ist ernstgemeint,wieviel gelebt(!)? Wieviel davon ist unsicherheit?
Wie kann ich etwas verändern,wenn ich nichtmal mir gegenüber ehrlich sein kann über mich selbst?
Wie kann ich von anderen veränderung erwarten,wenn ich sie selbst nicht verwirkliche?

DIE REVOLUTION IST GROẞARTIG, ALLES ANDERE IST (SOJA-)QUARK!
ROSA L.

Hinter Gittern: Der Hund, der Frau Merkel biß

Ministerin erstattete Anzeige

FREIHEIT FÜR ALLE POLITISCHEN GEFANGENEN!



Was bleibt? Nur das, was wir nicht zerstören

Entschuldigt das blöde Lay-out, aber ich übe immernoch!

„Wir alle müssen lernen, uns als Teil dieser Erde zu sehen, nicht als einen Feind, der von außen kommt und ihr seinen Willen aufzuzwingen sucht. Wir, die wir das Geheimnis der Pfeife kennen, wissen auch, daß wir als lebendiger Teil dieser Erde ihr nicht Gewalt antun können, ohne uns selber zu verletzen."
Lame Deer



Gefühle

Tief in dir drin spürst du sie: Gefühle, aber du kannst sie nicht erreichen. Du weißt, da ist etwas, aber du weißt nicht genau, was.
Du würdest diese Gefühle gerne in perfekte Worte kleiden, aber die passenden fallen dir nicht ein.

Ich weiß das, denn ich habe die gleichen Gefühle. Auch in mir sind Gefühle, denen ich keinen Namen geben kann.
Und auch in mir ist etwas, das ich nicht bestimmen kann.
Das gefällt mir nicht, denn ich möchte wissen, was in mir vorgeht, was ich fühle und ob das richtig ist.

Aber warum lassen wir uns und unseren Gefühlen nicht einfach freien Lauf? Sind wir denn nicht so frei, wie wir immer meinten? Und somit auch nicht in der Lage auf das zu warten, was kommen mag, von dem wir genau wissen, wir müssen nur auf uns selbst hören? Anscheinend nicht, aber was, wenn wir uns selber nicht mehr verstehen können? Wenn wir meinen, wir können nicht auf uns selbst hören?

Dann ist da eine Angst, von der wir nicht wissen, ob sie begründet ist, oder nicht.
Aber um das rauszukriegen, müssen wir einfach sagen, was wir meinen zu fühlen oder irgendwann an uns selbst ersticken.

Eva; in einem Moment, wo es mir

nicht möglich war, mit einem sehr

guten Freund offen über meine Gefühle

zu reden.

Bernd, das ist für dich.



Das erste, und vielleicht auch tragenste Argument, das mir zum Thema Rohkost einfällt, ist der Aspekt der Gesundheit. "Das kann doch gar nicht gesund sein, den ganzen Tag nur Obst zu essen!" kriege ich von vielen zu hören. Andererseits höre ich aber auch von allen Seiten, daß es nicht gesund ist, sich vegan zu ernähren. Da der Veganismus aber keinerlei Mangelerscheinungen aufkommen läßt, ist diese Aussage für mich ein zu oberflächliches Argument gegen die Rohkost.

Ich nehme also für mich an, daß Rohkost gesünder ist, als Kochkost was ich auch selber glaube. Allerdings würde das den Rahmen sprengen, wenn ich da jetzt noch weiter drauf eingehen würde.

Damit komme ich zu einem weiteren Aspekt der Bewertung, dem Gewschmack. Klar, es läßt sich nicht leugnen, daß Kochkost enorm gut schmecken kann. Es stellt sich nun die Frage. "Was ist besser, eine ungesunde Kost mit positiven Gedanken, oder eine gesunde Kost mit negativen Gedanken?" Denn diese hätte ich dann, wenn ich dem Geschmack der Kochkost nachtrauern würde.Sind diese 30 oder 40 Jahre, die ich eventuell mit Rohkost in Gesundheit länger lebe, es wirklich wert, daß ich meine ganzen Sehnsüchte auf Kochkost lenke? Sicher nicht, denn das macht auch krank! Andererseits denken ich, daß Kochkost auch nur eine Art Sucht ist, deren Entzugserscheinungen bewi Nichtbefriedigung nach einer gewissen Zeit verschwinden werden.Wäre dieses Argument mit einiger Willenskraft und Anstrengung am Anfang also auch nicht mehr ausschlaggebend.

Das gibt mir gleichzeitig ein weiteres Argument pro Rohkost: das Essen verliert an Wichtigkeit, wodurch der Kopf freier wird für andere Dinge. Ich brauche mich nicht mehr darum zu kümmern, was ich koche, denn alles ist sofort eßbereit, was ein weiterer Vorteil der Rohkost ist.

Doch der Aspekt des Kochens gibt mir gleichzeitig einige Argumente gegen die Rohkost: Erstens koche ich unheimlich gerne, und ich habe noch eine Menge veganer Rezepte, dei ich noch nicht ausprobiert habe. Und zweitens ist die Gemütlichkeit bei einem gekochten Mahl oftmals größer als bei einem Rohkostessen. Wer kann sich schon ein Candle-light-dinner vorstellen, wo alle an ihren Äpfeln kauen! Allerdings ist das ein recht einfältiger Vergleich, denn es ist sicher auch möglich, ein gemütliches Essen mit verschiedenen Obstsorten zu arrengieren. Es kommt halt nur darauf an, wie das Obst optisch angerichtet wird.Mit ein bißchen Phantasie gibt es sicherlich Möglichkeiten genug. Und der Abwasch nach einem solchen Mahl entfällt auch. Überhaupt ist sicherlich auch unbestritten, daß Rohkost viel energiesparender ist, da das Kochen,Aufbewahren im Kühlschrank und der besagte Abwasch logischerweise entfallen.

Ein für mich großer Vorteil der Rohkost ist der, daß ich dabei abnehme. Ich war als Kind schon immer dünn und habe erst später angefangen, mich zu überfressen und zuzunehmen. Für mich wäre das eine angenehme und zudem gesunde Art, mein persönliches Idealgewicht wiederzuerlangen und dadurch auch mein psychisches Wohlbefinden zu steigern. Für alle die, die der Meinug sind, Rohköstler seien wandelnde Skelette, sei noch eins gesagt: Dieses soll, nach Meinung von Leuten, die schon lange Rohkost leben, ist es viel mehr so, daß Untergewichtige zunehmen und Übergewichtige ab, so daß dein Körper selber entscheidet, was für ihn das beste ist, wir müssen nur mehr auf ihn hören.

Ein weiterer Vorteil der Rohkost ist der, daß ich mich nicht überfresse. Bei Kochkost esse ich oft so viel, daß ich gar nicht mehr merke, wann ich schon lange genug hatte. Dadurch

ist mir zwar kotzübel nach einem solchen Essen, aber aufhören kann ich noch immer nicht, denn es schmeckt so gut. Aber der Apfel, der mir im ersten Moment noch so gut mundete schmeckt einfach nicht mehr, wenn ich satt bin und genug habe.
Apropos Apfel, wirft das ein weiteres Argument gegen die Rohkost auf: Wenn mensch, wie ich, am liebsten auf den Kauf von Südfrüchten verzichten will, dann schränkt sich das Angebot, das bei Rohkost eh' schon viel geringer ist, als bei Kochkost, auf einige wenige Lebensmittel im Winter ein, was eine gewisse Einseitigkeit zur Folge hat.
Eine etwas dumme, vielleicht aber auch berechtigte Frage zum Schluß: "Warum soll ich auf Kochkost total verzichten, wenn ich doch bei Mischkost beides haben kann, sowohl Kochkost als auch Rohkost?" Tja,ganz so dumm ist diese Frage sicher nicht, aber erstens weiß ich aus eigener Erfahrung, daß der Verzehr von Rohkost bei Mischkost so ziemlich auf der Strecke bleibt, zweitens esse ich dann ja doppelt, wenn ich meinen Kochkostverbrauch nicht einschränke und drittens ist auch der Aspekt der Gesundheit nicht mehr "gesichert". Zusätzlich weiß ich bei Rohkost stets genau, was ich esse, und das es auf jeden Fall vegan ist, wovon ich bei den E-Zusatzstoffen, die dann ja doch nicht immer zu vermeiden sind, nicht überzeugt bin.
Zum Schluß vielleicht noch ein sehr tragendes Argument für die kochkost: "Alle essen Kochkost!" Aber seit wann unterliege ich dem Dogma, das tun zu müssen, was alle tun? Ich sollte dann doch allmählich so stark sein, das zu tun, was ich für richtig halte, ohne auf das zu achten, was alle tun. Ich denke zwar oft daran, was sein wird, wenn ich mal einen Partner und/oder Kinder haben werde. Aber bis dahin ist ja noch viel Zeit,denn schließlich lebe ich jetzt im Jetzt und nicht für in 10 Jahren. Deshalb sollte ich auch meine Entscheidungen so treffen, daß ich jetzt damit glücklich bin!!

Nachwort

Tja, das ist jetzt also die zweite Ausgabe der VIPA, und ich muß jetzt ein Nachwort schreiben. na ja, muß ist nicht ganz der richtige Ausdruck, ich wollte das schon selber, auch wenn ich jetzt nicht mehr so ganau weiß, was ich da eigentlich alles reinschreiben wollte; was soll's.
Viel von den, was ich geschrieben habe, ist sehr persönlich, und irgendwie hab ich auch ein ganz klein wenig Schiß vor manchen Reaktionen, aber was soll's, da geh ich jetzt durch. Der Rohkostartikel ist schon etwas älter und an manchen stellen sicher nicht ganz so richtig. Ich hatte aber keine Lust, den zu ändern, denn er spielt eine gewisse Zeit von meinem Leben wieder. Braucht keineR zu verstehen.
Trotzdem freue ich mich für jede Art von Kritik und noch viel mehr über Sachen von Euch (wie die Anderen auch). Also schreibt schön fleißig, auf das es auch noch eine dritte VIPA geben kann.

Eva

Unsere Adressen:

Nadine Wolf	Rabea Naber	Eva Bahlinghorst	Simone Draber
Waldmeisterstr. 5	Horstkamp 4	Steenkamp 12	Schwachhauser Heerstr.285
48432 Rheine	48431 Rheine	48607 Ochtrup	28211 Bremen
	↑ ein „ö"		

SCHAUT HINTER UND UNTER DEN FELSEN TIEF IM WALD NACH, IN DEN FLUTEN DES FLUSSES, IM RAUSCHEN DES BACHES, UND IHR WERDET FINDEN, WONACH IHR SUCHT. GEHT HINAUS UND HALTET AUGEN UND OHREN OFFEN!

Diejenigen, die in diesen quadratischen Kästen aus Zement wohnen, niemals ihre Füße auf die Erde setzten, kommen jetzt zu uns und bewundern die indianische Lebensart und daß wir mit Bäumen, Pflanzen und Tieren sprechen können. Etwas sollt ihr begreifen: Die Sonne schenkt uns Energie, gibt sie an die Erde weiter, dringt tief in sie ein und belebt alles Dasein auf der Erde und läßt die Dinge wachsen. Was passiert nun, wenn alles mit Zement und Asphalt überzogen ist, wie in den Großstädten? Alle spirituelle Kraft und Energie, die von der Sonne kommt, prallt daran ab und wird zerstreut. Überall kann man das sehen - nicht mit den Augen, aber du kannst dir das vorstellen, und plötzlich siehst du es geistig. Schau nur dort drüben, wo die Erde unbearbeitet ist, dort gelangt mehr Kraft hin als hier vorne, wo alles asphaltiert ist. Wir Indianer sehen das so. Manchmal haben wir den Drang, ins Freie zu gehen und uns in den Schmutz zu legen, und plötzlich überkommt uns das Verlangen, uns darin zu wälzen, damit zu spielen. Du spürst förmlich die Energie, die von der Erde ausgeht, sie belebt dich, die Kraft der Sonne, die in Tausenden von Jahren die Erde gereinigt hat. Ihr höhlt die Mutter Erde aus, zerreißt ihr das Herz, und das aus eigennützigen Gründen. Die große Zerstörung findet überall statt, wahllos wird der Erde alles entrissen und überall werden quadratische Kästen auf sie gesetzt. Die Städte sind auf der ganzen Welt gleich. Viel zu viele Leute, die alle mit dem Aktenkoffer unter dem Arm herumhetzen, ohne zu wissen wohin - sie gehen im Kreis.

Lame Deer jun., Sioux

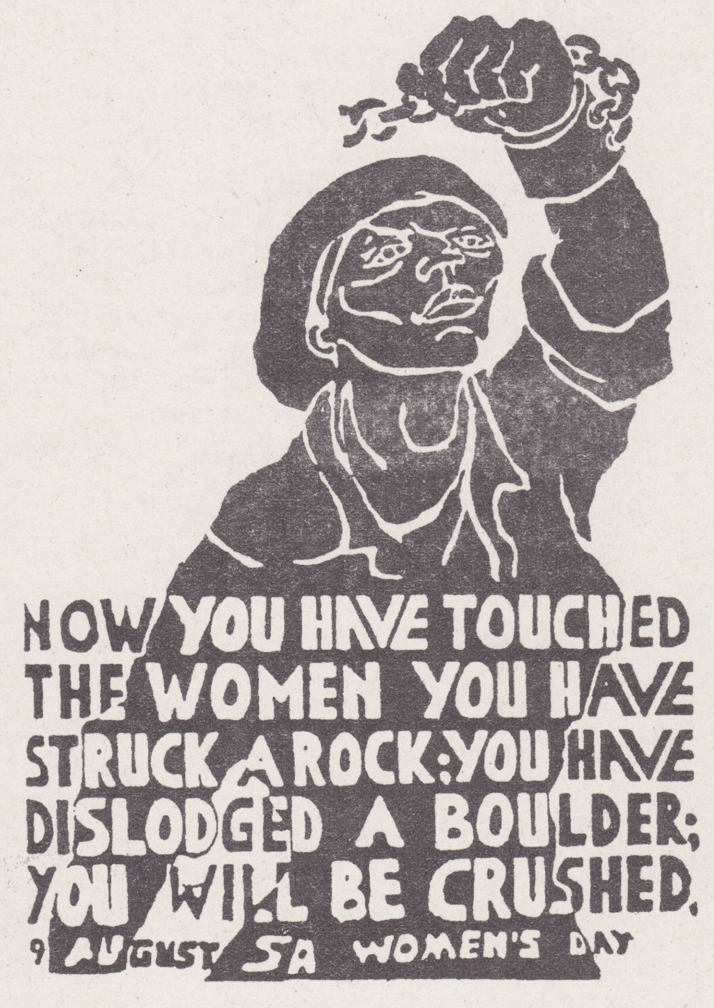
FÜR BEATRIX, DIE ES SCHON BEGRIFFEN HAT! HENRIETTE

liebesgedicht

oft wirst Du mir unerträglich,
ich hasse,verfluche Dich,
will vor Dir fliehen.
doch Du bleibst bei mir.
gerade jetzt will ich Dich
nicht verlieren.
will Dich auskosten,genießen.
sehen,was Du für mich bereithälst.
will mich durch Dich erfahren.
verzeih' meine zweifel,
meine grausamkeiten.
für den moment.
morgen werden wir wieder kämpfen.
doch heute laß' uns lachen.
wie zwei tollende kinder auf der wiese.
ich will Dich.jetzt.
leben

Nadine





"jetzt, da du die frauen angerührt hast,
bist du auf granit gestoßen,
hast du einen felsstein ins rollen gebracht,
wirst du zermalmt werden."